



# 1月のこんだてひょう

幼稚園

田村市学校給食センター

月	火 9【七草献立】			水 10			木 11			金 12					
献立	 <p>どうにゅうプリン ごもきんぴら あじのさいきょうづけ</p> <p>ごはん <span>ななくさふうすいとんじる</span></p>			<p>コーンサラダ ココアあげパン</p> <p>スパゲティめん <span>わふうスープ</span> スパゲティ</p>			<p>みかん グリーンサラダ</p> <p>ハヤシライス</p>			<p>りんごジュラム キャベツのレモンあえ かぼちゃチーズクロック</p> <p>コッペパン <span>はくさいのスープ</span></p>					
エネルギーたんぱく質脂質食塩	461 20.9 11.3 1.8	628 26.8 15.6 2.3	776 32.4 17.0 2.9	527 17.0 14.9 2.1	656 22.3 20.6 2.5	832 27.3 23.1 2.9	467 13.5 13.5 2.8	654 19.9 19.8 3.5	813 23.4 22.4 4.0	491 20.6 15.7 2.3	681 29.5 22.8 3.2	839 35.7 27.1 4.1			
赤	牛乳、ムロアジ西京漬、さつま揚げ、鶏肉、凍み豆腐			ベーコン、牛乳			豚肉、牛乳			牛乳、ハム、鶏肉					
緑	にんじん、ごぼう、たけのこ、だいこん、かぶ、せり			にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、冷凍まいたけ、椎茸、パセリ、コーン、レタ			たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、もやし、みかん			キャベツ、にんじん、レタ、はくさい、マッシュルーム					
黄	米、つきこま、ごま、米油、上白糖、すいとん、豆乳プリン			ソフトめん、米油、ごま油、ミニコッペパン、ミルクココア			米、麦、じゃがいも、米油、香味塩ドレッシング			パン、りんごジュラム、かぼちゃチーズクロック、大豆油、米油、上白糖、じゃがいも					
欠食校															
15	16			17【CA&かむ献立】			18			19【食育の日献立①】					
献立	<p>はるさめサラダ ツナピラフのぐ</p> <p>ごはん <span>たまごスープ</span></p>			<p>だいこんのいために とりつくね</p> <p>むぎごはん <span>なめこじる</span></p>			<p>かみかみサラダ ぎょうざ(幼1、小中2)</p> <p>ちゅうかめん <span>しょうゆラーメンじる</span></p>			<p>ごまあえ あつやきたまご</p> <p>わかめごはん <span>こまつなのみそじる</span></p>			<p>たむちゃんサラダ スラッピージョー</p> <p>ドッグパン <span>オニオンスープ</span></p>		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	422 19.7 14.2 1.7	602 27.9 20.9 2.1	751 33.0 23.7 2.5	403 16.9 11.1 2.0	601 26.3 18.0 2.8	732 29.2 19.2 3.0	450 20.8 9.6 3.2	625 29.1 16.9 4.3	785 35.5 18.0 5.0	423 18.3 13.2 2.4	601 25.9 19.3 3.1	755 30.7 22.0 3.7	409 17.9 14.8 2.3	602 26.5 22.3 2.8	734 31.6 25.7 3.5
赤	牛乳、まぐろ缶詰(油漬)、鶏肉、なると、卵			牛乳、福島県産とりつくね50g、さつま揚げ、木綿豆腐、みそ			豚肉、なると、牛乳			わかめ、牛乳、厚焼ききたまご、油揚げ、木綿豆腐、みそ			牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、大豆、ハム		
緑	たまねぎ、冷凍ミックスベジタブル、にんにく、にんじん、キャベツ、干し椎茸、たけのこ、こまつな、ねぎ			だいこん、にんじん、ごぼう、えだまめ、干し椎茸、なめこ、ねぎ			もやし、にんじん、ねぎ、パセリ、メンマ、コーン、キャベツ、ごぼう、えだまめ			初っ娘、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ			にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、初っ娘		
黄	米、有塩バター、春雨、ごま油、上白糖、かたくり粉			米、麦、つきこま、米油、上白糖			中華麺、上白糖、ごま油			米、白すりごま、ねりごま、上白糖、じゃがいも			パン、上白糖、米ぬか油、さつまいも、卵なしマヨネーズ		
欠食校															
22【食育の日献立②】	23			24【最初の麺給食献立】			25【郷土料理献立①】			26【滝中希望献立】					
献立	<p>キャベツのしおこんぶ おやこに</p> <p>ごはん <span>けんこうおうえんメニュー</span> <span>やさいとぶたにくのごまみそスープ</span></p>			<p>きりほしだいこんのマヨあえ ピックにくだんご(幼1、小中2)</p> <p>ごはん <span>まめふのみそじる</span></p>			<p>フレンチサラダ やさしいクロック</p> <p>スパゲティめん <span>ナポリタン</span></p>			<p>ひきなすり マスのしおやき</p> <p>むぎごはん <span>こおりどうふみそじる</span></p>			<p>フルーツヨーグルト からあげ(幼1、小中2)</p> <p>こくとうパン <span>アルファベットスープ</span> トマトあじ</p>		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	422 21.5 11.6 1.6	604 30.1 17.4 2.1	756 35.4 19.5 2.5	391 13.6 12.9 1.9	605 22.4 21.4 3.0	735 24.9 23.2 3.3	744 22.5 16.9 2.0	665 21.1 22.4 2.6	757 23.3 25.3 2.9	423 22.9 11.0 1.7	602 31.8 16.9 2.3	751 37.7 18.9 2.6	434 13.8 13.2 1.7	668 23.2 22.2 2.2	790 26.4 24.6 2.6
赤	牛乳、鶏肉、卵、塩昆布、豚肉、みそ			牛乳、肉団子、かまぼこ、木綿豆腐、みそ			ベーコン、牛乳、ハム			牛乳、ます、鶏肉、油揚げ、凍み豆腐、みそ			牛乳、鶏肉のから揚げ、ヨーグルト、ベーコン		
緑	たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、干し椎茸、キャベツ、にんじん、だいこん、インゲン、コーン			切干しだいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、こまつな、ねぎ			にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、コーン、トト、パセリ、キャベツ、きゅうり			だいこん、せり、にんじん、干し椎茸、はくさい、こまつな			みかん、ハム、マッシュルーム、黄桃、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、トト		
黄	米、糸こし、米油、三温糖、青じそドレッシング、白すりごま、ごま油			米、卵なしマヨネーズ、白玉麺			ソフトめん、オリーブ油、上白糖、かたくり粉、クロック、大豆油、ヨーグルトドレッシング、7kmlオイル、マッシュルーム			米、麦、上白糖、米油、じゃがいも			パン、赤味噌、じゃがいも、美玉マカロニ、上白糖、米油		
欠食校	都路小														
29【福&たむ献立】	30【郷土料理献立②】			31			<p>今月の食育目標</p> <p><b>日ほんのしよくぶんかをしよう</b></p> 								
献立	<p>こんにやくサラダ とりへのねぎしおソース</p> <p>ごはん <span>たむらしんゆやさいのみそじる</span></p>			<p>パックソース たくあんあえ キャベツメンチカツ</p> <p>ごはん <span>ざくざくに</span></p>									<p>わふうあえ きのこのしのだに</p> <p>ソフトめん <span>ほうとううどんじる</span></p>		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	458 18.2 19.7 2.0	645 25.6 27.9 2.7	806 30.3 31.9 3.1	441 14.1 11.2 2.5	644 21.0 17.9 3.1	779 24.0 19.2 3.5							463 20.0 12.1 2.5	602 24.6 14.8 2.9	768 30.7 16.2 3.3
赤	牛乳、鶏肉、ハム、木綿豆腐、みそ			牛乳、国産そば、かつお、塩昆布、かつお節、木綿豆腐									豚肉、油揚げ、みそ、牛乳		
緑	ねぎ、ネギ、たまねぎ、レタ、にんにく、にんじん、えだまめ、だいこん、はくさい、ごぼう			キャベツ、にんじん、こまつな、たくあん、レタ、ごぼう、だいこん、椎茸			かぼちゃ、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、まいたけ、キャベツ、もやし、こまつな								
黄	米、米油、香味塩ドレッシング、つきこま、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま			米、大豆油、里芋、こんにやく			ソフトめん、味噌汁、餅いなり、青じそドレッシング								
欠食校															

## 【栄養価基準値】

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	26.8	34.2
脂質	13.6	18.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5

## きせつのものを たべてみよう おはしのもちかた できるかな？





なかゆびにはしをのせるよ ※おもに「なかゆび」でうごかす

いろいろなつかいかたちも、やってみよう

# 1月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

月	火 9【七草献立】			水 10			木 11			金 12											
献立	 <p>どうにゅうプリン ごもきんぴら あじのさいきょうづけ</p> <p>ごはん <span>ななくさふうすいとんじる</span></p>			<p>コーンサラダ ココアあげパン</p> <p>スパゲティめん <span>わふうスープ スパゲティ</span></p>			<p>みかん グリーンサラダ</p> <p>ハヤシライス</p>			<p>りんごジャム キャベツのレモンあえ かぼちゃチーズクロック</p> <p>コッペパン <span>はくさいのスープ</span></p>											
エネルギーたんぱく質脂質食塩	461 20.9 11.3 1.8	628 26.8 15.6 2.3	776 32.4 17.0 2.9	527 17.0 14.9 2.1	656 22.3 20.6 2.5	832 27.3 23.1 2.9	467 13.5 13.5 2.8	654 19.9 19.8 3.5	813 23.4 22.4 4.0	491 20.6 15.7 2.3	681 29.5 22.8 3.2	839 35.7 27.1 4.1									
赤	牛乳、ムロアジ西京漬、さつま揚げ、鶏肉、凍み豆腐			ベーコン、牛乳			豚肉、牛乳			牛乳、ハム、鶏肉											
緑	にんじん、ごぼう、たけのこ、だいこん、かぶ、せり			にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、冷凍まいたけ、椎茸、パセリ、コーン、いむ			たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、もやし、みかん			キャベツ、にんじん、いむ、はくさい、マッシュルーム											
黄	米、つきこま、ごま、米油、上白糖、すいとん、豆乳プリン			ソフトめん、米油、ごま油、ミニコッペパン、ミルクココア			米、麦、じゃがいも、米油、香味塩ドレッシング			パン、りんごジャム、かぼちゃチーズクロック、大豆油、米油、上白糖、じゃがいも											
欠食校																					
月	15			16			17【CA&かむ献立】			18			19【食育の日献立①】								
献立	<p>はるさめサラダ ツナピラフのぐ</p> <p>ごはん <span>たまごスープ</span></p>			<p>だいこんのいために とりつくね</p> <p>むぎごはん <span>なめこじる</span></p>			<p>かみかみサラダ ぎょうざ(幼1、小中2)</p> <p>ちゅうかめん <span>しょうゆラーメンじる</span></p>			<p>ごまあえ あつやきたまご</p> <p>わかめごはん <span>こまつなのみそじる</span></p>			<p>たむちゃんサラダ スラッピージョー</p> <p>ドッグパン <span>オニオンスープ</span></p>								
エネルギーたんぱく質脂質食塩	422 19.7 14.2 1.7	602 27.9 20.9 2.1	751 33.0 23.7 2.5	403 16.9 11.1 2.0	601 26.3 18.0 2.8	732 29.2 19.2 3.0	450 20.8 9.6 3.2	625 29.1 16.9 4.3	785 35.5 18.0 5.0	423 18.3 13.2 2.4	601 25.9 19.3 3.1	755 30.7 22.0 3.7	409 17.9 14.8 2.3	602 26.5 22.3 2.8	734 31.6 25.7 3.5						
赤	牛乳、まぐろ缶詰(油漬)、鶏肉、なると、卵			牛乳、福島県産とりつくね50g、さつま揚げ、木綿豆腐、みそ			豚肉、なると、牛乳			わかめ、牛乳、厚焼きたまご、油揚げ、木綿豆腐、みそ			牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、大豆、ハム								
緑	たまねぎ、冷凍ミックスベジタブル、にんにく、にんじん、キャベツ、干し椎茸、たけのこ、こまつな、ねぎ			だいこん、にんじん、ごぼう、えだまめ、干し椎茸、なめこ、ねぎ			もやし、にんじん、ねぎ、パイン、メンマ、コーン、キャベツ、ごぼう、えだまめ			初納め、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ			にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、初納め								
黄	米、有塩バター、春雨、ごま油、上白糖、かたくり粉			米、麦、つきこま、米油、上白糖			中華麺、上白糖、ごま油			米、白すりごま、ねりごま、上白糖、じゃがいも			パン、上白糖、米ぬか油、さつまいも、卵なしマフィン								
欠食校																					
月	22【食育の日献立②】			23			24【最初の麺給食献立】			25【郷土料理献立①】			26【滝中希望献立】								
献立	<p>キャベツのしおこんぶ おやこに</p> <p>ごはん <span>けんこうおうえんメニュー やさしとぶたにくのごまみそスープ</span></p>			<p>きりほしだいこんのマヨあえ ピックにくだんご(幼1、小中2)</p> <p>ごはん <span>まめふのみそじる</span></p>			<p>フレンチサラダ やさしいクロック</p> <p>スパゲティめん <span>ナポリタン</span></p>			<p>ひきなすり マスのおやき</p> <p>むぎごはん <span>こおりどうふみそじる</span></p>			<p>フルーツヨーグルト からあげ(幼1、小中2)</p> <p>こくとうパン <span>アルファベーツープ トマトあじ</span></p>								
エネルギーたんぱく質脂質食塩	422 21.5 11.6 1.6	604 30.1 17.4 2.7	756 35.4 19.5 2.5	391 13.6 12.9 1.9	605 22.4 21.4 3.0	735 24.9 23.2 3.3	744 22.5 16.9 2.0	665 21.1 22.4 2.6	757 25.3 23.3 2.9	423 22.9 11.0 1.7	602 31.8 16.9 2.3	751 37.7 18.9 2.6	434 13.8 13.2 1.7	668 23.2 22.2 2.2	790 26.4 24.6 2.6						
赤	牛乳、鶏肉、卵、塩昆布、豚肉、みそ			牛乳、肉団子、かまぼこ、木綿豆腐、みそ			ベーコン、牛乳、ハム			牛乳、ます、鶏肉、油揚げ、凍み豆腐、みそ			牛乳、鶏肉のから揚げ、ヨーグルト、ベーコン								
緑	たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、干し椎茸、キャベツ、にんじん、だいこん、インゲン、コーン			切干しだいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、こまつな、ねぎ			にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、コーン、トト、パセリ、キャベツ、きゅうり			だいこん、せり、にんじん、干し椎茸、はくさい、こまつな			みかん、ハチマツ、黄桃、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、トト								
黄	米、糸こし、米油、三温糖、青じそドレッシング、白すりごま、ごま油			米、卵なしマフィン、白玉麺			ソフトめん、オリーブ油、上白糖、かたくり粉、クロック、大豆油、ヨーグルトドレッシング、7分粥(卵なしマフィン)			米、麦、上白糖、米油、じゃがいも			パン、赤味噌、じゃがいも、美玉マカロニ、上白糖、米油								
欠食校	都路小																				
月	29【福&たむ献立】			30【郷土料理献立②】			31			<div data-bbox="1021 1321 1532 1657"> <h2>今月の食育目標</h2> <h1>日本の食文化を知ろう</h1>  </div>											
献立	<p>こんにやくサラダ とりへのねぎしおソース</p> <p>ごはん <span>たむらしふゆやさいのみそじる</span></p>			<p>ハクサイソース たくあんあえ キャベツメンチカツ</p> <p>ごはん <span>ざくざくに</span></p>			<p>わふうあえ あじつけいなりもち (幼:きのこのしのだに)</p> <p>ソフトめん <span>ほうとううどんじる</span></p>														
エネルギーたんぱく質脂質食塩	458 18.2 19.7 2.0	645 25.6 27.9 2.7	806 30.3 31.9 3.1	441 14.1 11.2 2.5	644 21.0 17.9 3.1	779 24.0 19.2 3.5	463 20.3 12.1 2.5	602 30.7 14.8 2.9	768 30.7 16.2 3.3												
赤	牛乳、鶏肉、ハム、木綿豆腐、みそ			牛乳、国産そば(卵なし)、塩昆布、かつお節、木綿豆腐			豚肉、油揚げ、みそ、牛乳														
緑	ねぎ、ネギ、たまねぎ、いむ、にんにく、にんじん、えだまめ、だいこん、はくさい、ごぼう			キャベツ、にんじん、こまつな、たくあん、いむ、ごぼう、だいこん、椎茸			かぼちゃ、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、まいたけ、キャベツ、もやし、こまつな														
黄	米、米油、香味塩ドレッシング、つきこま、卵なしマフィン、上白糖、白すりごま			米、大豆油、里手、こんにやく			ソフトめん、味噌つけいなり、青じそドレッシング														
欠食校																					


## 【栄養価基準値】

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	26.8	34.2
脂質	13.6	18.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5

## 「和食のよさを見つけてみよう」



海、山、里の食材の「もちあじ」をいかして料理をしている



「一汁三菜」など、えいようバランスのよい食事の取り方の形がある。



食器やかざりなどをくふうし、きれいにもりつけをしている。



きせつやぎょうじにあわせて、いろいろなものを食べている





乾物はすごい!!!  
わたしは海味で自立したい存在……  
ではない!!  
栄養保存! 長期保存!  
栄養豊富!  
日常的に備蓄して損はなし!  
だから……  
買ってこれ! 買ってこれ!

# 1月のこんだてひょう

中学校

田村市学校給食センター

月	火 9〔七草献立〕			水 10			木 11			金 12																										
献立	 <b>成人の日</b>			<b>豆乳プリン</b> 五目きんぴら あじの西京漬け			コーンサラダ ココア揚げパン			みかん グリーンサラダ			りんごジュース キャベツのレモン和え かぼちゃチーズクロック																							
				ごはん 七草風 すいとん汁			スパゲティ めん 和風スープ スパゲティ			ハヤシライス			コッペ パン 白菜の スープ																							
				幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校																					
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																					
赤	461	629	776	527	656	832	467	654	813	491	681	839	20.9	26.8	32.4	17.0	22.3	27.3	13.5	19.9	23.4	15.7	22.8	27.1	1.8	2.3	2.9	2.1	2.5	2.9	2.8	3.5	4.0	2.3	3.2	4.1
緑	牛乳、ムロアジ西京漬、さつま揚げ、鶏肉、凍み豆腐			ベーコン、牛乳			豚肉、牛乳			牛乳、ハム、鶏肉																										
黄	にんじん、ごぼう、たけのこ、だいこん、かぶ、せり			にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、おなじめ、冷凍まいたけ、椎茸、パセリ、コーン、いわ			たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、もやし、みかん			キャベツ、にんじん、いわ、ほくさい、マッシュルーム																										
欠食校	米、つきこま、ごま、米油、上白糖、すいとん、豆乳プリン			ソフトめん、米油、ごま油、ミニコッペパン、ミルクココア			米、麦、じゃがいも、米油、香味塩ドレッシング			パン、りんごジュース、かぼちゃチーズクロック、大豆油、米油、上白糖、じゃがいも																										
15	16			17〔CA&かむ献立〕			18			19〔食育の日献立①〕																										
献立	<b>春雨サラダ</b> ツナピラフの具			<b>大根の炒め煮</b> 鶏つくね			<b>かみかみサラダ</b> 餃子(幼1、小中2)			ごま和え 厚焼き卵			<b>たまちゃんサラダ</b> スラッピージョー																							
	ごはん 卵スープ			麦ごはん なめこ汁			中華めん しょうゆ ラーメン汁			わかめ ごはん 小松菜の みそ汁			ドッグ パン オニオン スープ																							
	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校																					
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																					
赤	422	602	751	403	601	732	450	625	785	423	601	755	409	602	734																					
緑	牛乳、まぐろ缶詰(油漬)、鶏肉、なると、卵			牛乳、福島県産とりつくね50g、さつま揚げ、木綿豆腐、みそ			豚肉、なると、牛乳			わかめ、牛乳、厚焼きたまご、油揚げ、木綿豆腐、みそ			牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、大豆、ハム																							
黄	たまねぎ、冷凍ミックスベジタブル、にんにく、にんじん、キャベツ、干し椎茸、たけのこ、ごまつな、ねぎ			だいこん、にんじん、ごぼう、えだまめ、干し椎茸、なめこ、ねぎ			もやし、にんじん、ねぎ、パセリ、メンマ、コーン、キャベツ、ごぼう、えだまめ			初ッパ、もやし、にんじん、ごまつな、ねぎ			にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、初ッパ																							
欠食校	米、有塩バター、春雨、ごま油、上白糖、かたくり粉			米、麦、つきこま、米油、上白糖			中華麺、上白糖、ごま油			米、白すりごま、ねりごま、上白糖、じゃがいも			パン、上白糖、米ぬか油、さつまいも、卵なしマフィン																							
22〔食育の日献立②〕	23			24〔最初の麺給食献立〕			25〔郷土料理献立①〕			26〔滝中希望献立〕																										
献立	<b>キャベツの塩昆布</b> 親子煮			<b>切り干し大根のマヨ和え</b> ビック肉団子(幼1、小中2)			<b>フレンチサラダ</b> 野菜クロック			ひき菜炒り マスの塩焼き			<b>フルーツヨーグルト</b> 唐揚げ(幼1、小中2)																							
	ごはん 野菜と豚肉の ごま味噌スープ			ごはん まめふの みそ汁			スパゲティ めん ナポリタン			麦 ごはん 凍り豆腐 みそ汁			黒糖 パン アルファベットスープ トマト味																							
	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校																					
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																					
赤	422	604	756	391	605	735	744	665	757	423	602	751	434	668	790																					
緑	牛乳、鶏肉、卵、塩昆布、豚肉、みそ			牛乳、肉団子、かまぼこ、木綿豆腐、みそ			ベーコン、牛乳、ハム			牛乳、ます、鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、みそ			牛乳、鶏肉のから揚げ、ヨーグルト、ベーコン																							
黄	たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、干し椎茸、キャベツ、にんじん、だいこん、インゲン、コーン			切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ごまつな、ねぎ			にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、コーン、トト、パセリ、キャベツ、きゅうり			だいこん、せり、にんじん、干し椎茸、ほくさい、ごまつな			みかん、ハム、ワッフル、黄桃、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、トト																							
欠食校	米、糸こし、米油、三温糖、青じそドレッシング、白すりごま、ごま油			米、卵なしマフィン、白玉餃子			ソフトめん、オリーブ油、上白糖、かたくり粉、クロック、大豆油、ヨーグルトドレッシング、マルトエキス			米、麦、上白糖、米油、じゃがいも			パン、赤糖、じゃがいも、美玉マカロニ、上白糖、米油																							
29〔福&たむ献立〕	30〔郷土料理献立②〕			31			<b>今月の食育目標</b>  <b>日本の食文化を知ろう</b>																													
献立	<b>こんにやくサラダ</b> 鶏肉のねぎ塩ソース			<b>たくあん和え</b> キャベツメンチカツ												和風和え 味付けしなりもち (幼:きのこ信田煮)																				
	ごはん 田村市冬野菜 のみそ汁			ごはん ざくざく煮												ソフト めん ほうとう うどん汁																				
	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																									
赤	458	645	806	441	644	779	463	602	768																											
緑	ねぎ、ネギ、たまねぎ、いわ、にんにく、にんじん、えだまめ、だいこん、ほくさい、ごぼう			キャベツ、にんじん、にんじん、ごまつな、たくあん、いわ、ごぼう、だいこん、椎茸			かぼちゃ、だいこん、ほくさい、にんじん、ねぎ、まいたけ、キャベツ、もやし、ごまつな																													
欠食校	米、米油、香味塩ドレッシング、つきこま、卵なしマフィン、上白糖、白すりごま			米、大豆油、里芋、こんにやく			ソフトめん、味つき餅いなり、青じそドレッシング																													

## 〔栄養価基準値〕

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	26.8	34.2
脂質	13.6	18.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5

## 「和食の特徴を見つけてみよう」



多様で新鮮な食材を使用し、食材の「持ち味」を活かして料理をする。



健康な食生活を支える「汁三菜」などの食事スタイルがある。



自然の美しさや季節の移ろいを料理で表現している。



正月など、年中行事と料理や食べ物が深く関わっている。



乾物はすこい!!  
わたしたちは健康で自立したいですね……  
ではない!!  
常備食! 長期保存!  
栄養豊富!  
自動的に調理して損はなし!  
だから、おうちごはんももっと楽しく!