



# 3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	水	木	金	
献立	<p><b>防災用品や食糧の備蓄を確認してみませんか？</b></p> <p><b>備えておきたい食料リスト</b> 日頃から利用できる食料備蓄の一例です。</p> <p><b>【主食】</b>  <input type="checkbox"/>米（無洗米が便利）  <input type="checkbox"/>レトルトごはん・おかゆ  <input type="checkbox"/>アルファ化米  <input type="checkbox"/>缶入りのパン  <input type="checkbox"/>粉物（小麦粉など）  <input type="checkbox"/>乾めん（そうめん、パスタなど）  <input type="checkbox"/>もち</p> <p><b>【主菜】</b>  <input type="checkbox"/>肉、魚、豆の缶詰  <input type="checkbox"/>カレーなどのレトルト食品  <input type="checkbox"/>乾燥豆  <input type="checkbox"/>野菜の缶詰、瓶詰  <input type="checkbox"/>切り干しだいごんなどの乾物  <input type="checkbox"/>日持ちする野菜</p> <p><b>【果物・菓子】</b>  <input type="checkbox"/>ドライフルーツ  <input type="checkbox"/>果物の缶詰  <input type="checkbox"/>チョコレート</p> <p><b>【飲料】</b>  <input type="checkbox"/>水  <input type="checkbox"/>茶  <input type="checkbox"/>ジュース</p> <p><b>【調味料】</b>  <input type="checkbox"/>砂糖 <input type="checkbox"/>塩  <input type="checkbox"/>酢 <input type="checkbox"/>しょうゆ  <input type="checkbox"/>みそ</p> <p>緊急事態にそなえ、「救給カレー、救給コーンポタージュ、ヒートレスカレー」を準備しています。</p>				<p><b>1【ひなまつり献立】</b></p> <p>ミルクストロベリー なのはなサラダ おはなのハンバーグマトソースかけ</p> <p>まるパン きれいなし</p> <p>アルファベット スープ</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 461 657 816 16.7 24.1 29.6 12.1 19.8 23.3 2.4 3.0 3.8</p> <p>牛乳、うす味大豆腐心パテ、鶏肉</p> <p>にんにく、たまねぎ、なばな、キャベツ、にんじん、コーン、パセリ</p> <p>カレーコーンポタージュ、ミルクメイプルご、三温糖、白醤油、じゃがいも、オリーブ油、美雪マカロニ</p> <p>南幼</p>	
	4	5【CA&かむ献立】		6	7	8
	<p>りっちゃんサラダ マーボー豆腐</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 420 601 750 16.7 24.0 28.4 12.8 19.1 21.5 2.4 3.0 4.0</p> <p>牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、テンメンジャン、ハム、昆布、かつお節、わかめ</p>	<p>のりふりかけ ごもきんぴら あじのレモンしょうゆ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの みそしる</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 441 602 757 21.4 27.5 33.3 12.0 16.7 18.9 2.7 3.3 3.8</p> <p>牛乳、あじのレモン醤油、とり肉、さつま揚げ、大豆、油揚げ、みそ</p>		<p>ココアあげパン ナムル</p> <p>ちゅうか めん</p> <p>しお タンメンじる</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 536 663 838 22.3 28.7 35.1 13.9 19.4 21.6 2.2 2.8 3.2</p> <p>豚肉、牛乳</p>	<p>デコボン コーンサラダ</p> <p>ポークカレー</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 462 646 802 12.0 17.9 21.0 14.2 20.7 23.2 2.4 3.0 3.5</p> <p>牛乳、豚肉</p>	<p>ケチャップ(幼)ケチャップ&amp;マスタード(中)</p> <p>だいこんとツナのサラダ ウインナー</p> <p>ドッグ パン</p> <p>オニオン スープ</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 386 601 700 18.2 27.5 32.0 15.8 26.0 28.0 2.7 3.7 4.4</p> <p>牛乳、ウィンナー、まぐろ缶詰(水漬)、鶏肉</p>
	<p>ちくさあえ とりへのマーマレードソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま じる</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 424 602 754 19.3 27.0 32.0 14.8 21.6 24.5 2.1 2.8 3.2</p> <p>牛乳、鶏肉、塩昆布、木綿豆腐、なると、卵</p>	<p>おいわいデザート(中学校) ごまドレッシングサラダ そぼろごはんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>みそワンタン スープ</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 437 618 816 18.3 26.1 30.9 11.3 17.9 21.0 2.1 2.8 3.3</p> <p>牛乳、油肉、大豆ソース、炒り卵、豚肉、みそ</p>		<p>だいがいも(幼小2個) ちくわのおかかあえ</p> <p>ソフト めん</p> <p>きつね うどんじる</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 509 685 902 19.2 25.6 32.3 12.5 18.6 21.2 2.7 3.1 3.8</p> <p>鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、焼き竹輪、かつお節</p>	<p>ひじきのために にくだんご(幼小2、中3個)</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>たまねぎ のみそしる</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 450 606 791 18.0 24.0 30.0 12.5 17.4 20.7 2.4 2.9 3.6</p> <p>牛乳、たれ入り肉団子、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、わかめ、木綿豆腐、みそ</p>	<p>おいわいデザート(幼稚園) ツナサンドサラダ ミートオムレツ</p> <p>ドッグ パン</p> <p>コーン クリームスープ</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 540 699 850 19.5 27.0 32.2 23.6 30.8 35.9 2.0 2.6 3.1</p> <p>牛乳、食材みり、まぐろ、生クリーム</p>
	<p>キムチふうみあえ ショールンボー(小中2個)</p> <p>ごはん</p> <p>はくさい スープ</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 382 605 726 11.2 19.1 21.4 10.4 18.4 19.4 1.8 2.7 3.1</p> <p>牛乳、ショールンボー、ベーコン</p>	<p>12【中学校卒業お祝い献立】 すきこんぶのためのもの ぎんすらのさいきょうづけ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>たむらしやさい のみそしる</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 432 601 755 22.3 28.6 34.6 10.5 15.5 17.4 2.4 2.9 3.4</p> <p>牛乳、すきこんぶ、さつま揚げ、木綿豆腐、油揚げ、みそ</p>		<p>20 春分の日</p>	<p>21【小学校卒業お祝い献立】 おいわいデザート(小学校) こんにやくサラダ からあげ(小2個、中3個)</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめ スープ</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 383 684 831 11.5 21.6 26.9 14.1 26.9 31.2 1.1 1.7 2.1</p> <p>牛乳、鶏肉のから揚げ、ハム、鶏肉</p>	<p>22 中学校(13日) 幼稚園(18日) 小学校(22日) 卒業式</p> <p>卒業式</p>
	<p>18</p>	<p>19【食育の日献立&amp;田村市献立】 ごぼう、にんじん、わかろ、はくさい、だいごん、ねぎ</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 432 601 755 22.3 28.6 34.6 10.5 15.5 17.4 2.4 2.9 3.4</p> <p>牛乳、すきこんぶ、さつま揚げ、木綿豆腐、油揚げ、みそ</p>		<p>20 春分の日</p>	<p>21【小学校卒業お祝い献立】 おいわいデザート(小学校) こんにやくサラダ からあげ(小2個、中3個)</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめ スープ</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 383 684 831 11.5 21.6 26.9 14.1 26.9 31.2 1.1 1.7 2.1</p> <p>牛乳、鶏肉のから揚げ、ハム、鶏肉</p>	<p>22 中学校(13日) 幼稚園(18日) 小学校(22日) 卒業式</p> <p>卒業式</p>
<p>21</p>	<p>22</p>		<p>20 春分の日</p>	<p>21【小学校卒業お祝い献立】 おいわいデザート(小学校) こんにやくサラダ からあげ(小2個、中3個)</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめ スープ</p> <p>幼稚園 小学校 中学校 383 684 831 11.5 21.6 26.9 14.1 26.9 31.2 1.1 1.7 2.1</p> <p>牛乳、鶏肉のから揚げ、ハム、鶏肉</p>	<p>22 中学校(13日) 幼稚園(18日) 小学校(22日) 卒業式</p> <p>卒業式</p>	

## 【今月の食育目標】

# 1年間の反省をしよう

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	850	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

防災用品や食糧の備蓄を確認してみませんか？

おいわいデザート(中学校) ごまドレッシングサラダ そぼろごはんのぐ

ひじきのために にくだんご(幼小2、中3個)

おいわいデザート(幼稚園) ツナサンドサラダ ミートオムレツ

だいがいも(幼小2個) ちくわのおかかあえ

おいわいデザート(小学校) こんにやくサラダ からあげ(小2個、中3個)

おいわいデザート(中学校) ごまドレッシングサラダ そぼろごはんのぐ

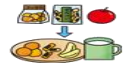
ひじきのために にくだんご(幼小2、中3個)

おいわいデザート(幼稚園) ツナサンドサラダ ミートオムレツ

おいわいデザート(小学校) こんにやくサラダ からあげ(小2個、中3個)

だいがいも(幼小2個) ちくわのおかかあえ

おいわいデザート(中学校) ごまドレッシングサラダ そぼろごはんのぐ





# 3月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

## 1【ひなまつり献立】

ミルメークストロベリー  
なのはなサラダ  
おはなのハンバーグマトソースかけ

まるパン  
きれめなし

アルファベット  
スープ

幼稚園	小学校	中学校
461	657	816
16.7	24.1	29.6
12.1	19.8	23.3
2.4	3.0	3.8

牛乳、うす味大豆腐心(パ)、鶏肉

にんにく、たまねぎ、なばな、キャベツ、にんじん、コーン、パセリ

ヨーコッペパン、ミルメークいちご、三温糖、白醤油、じゃがいも、オリーブ油、美雪マカロニ

南菊

## 防災用品や食糧の備蓄を確認してみませんか？

### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいごんなどの乾物
- 日持ちする野菜

#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

#### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

緊急事態にそなえ、「救給カレー、救給コーンポタージュ、ヒートレスカレー」を準備しています。



献立	4	5【CA&かむ献立】	6	7	8
りっちゃんサラダ マーボー豆腐	のりふりかけ ごもきんぴら あじのレモンしょうゆ	ココアあげパン ナムル	デコボン コーンサラダ	ケチャップ(幼)ケチャップ&マスタード(中)	だいにんとツナのサラダ ウインナー
むぎ ごはん	ごはん	ちゅうか めん	ポークカレー	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	幼稚園 小学校 中学校
420 601 750 16.7 24.0 28.4 12.8 19.1 21.5 2.4 3.0 4.0	441 602 757 21.4 27.5 33.3 12.0 16.7 18.9 2.7 3.3 3.8	536 663 838 22.3 28.7 35.1 13.9 19.4 21.6 2.2 2.8 3.2	462 646 802 12.0 17.9 21.0 14.2 20.7 23.2 2.4 3.0 3.5	386 601 700 18.2 27.5 32.0 15.8 26.0 28.0 2.7 3.7 4.4	
牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、テンメンジャン、ハム、昆布、かつお節、わかめ	牛乳、あじのレモン醤油、とり肉、さつまいも、大豆、油揚げ、みそ	豚肉、牛乳	牛乳、豚肉	牛乳、ウィンナー、まくら餅(水菜、ルッコラ)、鶏肉	
にんじん、ねぎ、椎茸、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン、もやし、干し椎茸	にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、納豆	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、味付けメンマ、ぎくらげ、もやし、納豆	デコボン、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、しょうが、にんにく	だいごん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、納豆	
米、麦、ごま油、かたくり粉、上白糖、米油	米、つきごん、米油、上白糖、じゃがいも	中華糖、米油、ミッコッペパン30g、ミルメークココア、大豆油、ごま油、上白糖	米、コンカト・マジック、じゃがいも、米油	パン、仔かつおマジック	
都路小					

献立	11	12【中学校卒業お祝い献立】	13	14	15【幼稚園卒業お祝い献立】
ちくさあえ とりへのマーマレードソースかけ	おいわいデザート(中学校)	ごまドレッシングサラダ そぼろごはんのぐ	だいがいも(幼小2個) ちくわのおかかあえ	ひじきのために にくだんご(幼小2、中3個)	おいわいデザート(幼稚園)
ごはん	ごはん	ごはん	ソフト めん	むぎ ごはん	ドッグ パン
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	幼稚園 小学校 中学校
424 602 754 19.3 27.0 32.0 14.8 21.6 24.5 2.1 2.8 3.2	437 618 816 18.3 26.1 30.9 11.3 17.9 21.0 2.1 2.8 3.3	509 685 902 19.2 25.6 32.3 12.5 18.6 21.2 2.7 3.1 3.8	450 606 791 18.0 24.0 30.0 12.5 17.4 20.7 2.4 2.9 3.6	540 699 850 19.5 27.0 32.2 23.6 30.8 35.9 2.0 2.6 3.1	
牛乳、鶏肉、塩昆布、木綿豆腐、なると、卵	牛乳、海肉、大豆ソース、炒り卵、豚肉、みそ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、焼き竹輪、かつお節	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、焼き竹輪、かつお節	牛乳、たれ入り肉団子、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、わかめ、木綿豆腐、みそ	牛乳、小麦粉、まぐら、生クリーム
マーマレード、にんにく、しょうが、いし、キャベツ、にんじん、ごま、なつめ、だいごん、納豆、椎茸	しょうが、たまねぎ、椎茸、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、もやし、わかめ、だいご	だいごん、にんじん、こまつな、干し椎茸、ねぎ、もやし、キャベツ	にんじん、インゲン、たまねぎ	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、パセリ	
米、かたくり粉	米、米油、上白糖、ドレッシング、香辛料、ワンタン、おいわいデザート(中学校)	ソフトめん、さつまいも、おろし冷凍、大豆油、上白糖、米油、ごま、和風ドレッシング	米、麦、糸ごん、米油、上白糖	パン、卵なしマゼンタ、じゃがいも、カルシウム強化、バター、お祝いデザート(幼稚園)	
欠食校	都路小	滝崎、全中学校	中学校3年生	中学校3年生	

献立	18	19【食育の日献立&田村市献立】	20	21【小学校卒業お祝い献立】	22
キムチふうみあえ ショールパン(小中2個)	すきごんのためのもの ぎんすらのさいきょうづけ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
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	幼稚園 小学校 中学校
382 605 726 11.2 19.1 21.4 10.4 18.4 19.4 1.8 2.7 3.1	432 601 755 22.3 28.6 34.6 10.5 15.5 17.4 2.4 2.9 3.4	432 601 755 22.3 28.6 34.6 10.5 15.5 17.4 2.4 2.9 3.4	383 684 831 11.5 21.6 26.9 14.1 26.9 31.2 1.1 1.7 2.1	383 684 831 11.5 21.6 26.9 14.1 26.9 31.2 1.1 1.7 2.1	383 684 831 11.5 21.6 26.9 14.1 26.9 31.2 1.1 1.7 2.1
牛乳、ショールパン、ベーコン	牛乳、おろし、おろし、さつまいも、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、おろし、おろし、さつまいも、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、から揚げ、ハム、鶏肉	牛乳、鶏肉、から揚げ、ハム、鶏肉	牛乳、鶏肉、から揚げ、ハム、鶏肉
切干しだいごん、もやし、納豆、はくさい、にんじん、マカロニ	ごぼう、にんじん、わかめ、はくさい、だいごん、ねぎ	ごぼう、にんじん、わかめ、はくさい、だいごん、ねぎ	にんじん、えだまめ、もやし、チンゲン菜、ねぎ、干し椎茸	にんじん、えだまめ、もやし、チンゲン菜、ねぎ、干し椎茸	にんじん、えだまめ、もやし、チンゲン菜、ねぎ、干し椎茸
米、じゃがいも	米、麦、糸ごん、米油、上白糖、じゃがいも	米、麦、糸ごん、米油、上白糖、じゃがいも	米、大豆油、つきごん、卵なしマゼンタ、上白糖、仔かつお、椎茸、ごま油、お祝いデザート(小学校)	米、大豆油、つきごん、卵なしマゼンタ、上白糖、仔かつお、椎茸、ごま油、お祝いデザート(小学校)	米、大豆油、つきごん、卵なしマゼンタ、上白糖、仔かつお、椎茸、ごま油、お祝いデザート(小学校)
欠食校	全幼稚園、中学校3年生	全幼稚園、中学校3年生	全幼稚園、中学校3年生	全幼稚園、中学校3年生	全幼稚園、中学校3年生

### 【今月の食育目標】

## 1年間の反省をしよう

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	850	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

バランスのよいあそびごはんを、まじらせた。

テレビやゲームからはなれて、よくしゃべった。

はしやちやわんを、じょうずにもつて食べた。

おやつは、じかんや、りょうをきめて食べた。

たべるまえには、せつけんで、てをあらひ、しょうごくをした。

からだのことをかんがえて、たべものをえらんだ。

なすな

せり

ごきょう

しょうじづくりや、かたづけのおてつだいをがんばった。

1口30回をめざして、よくかんで食べた。

たべものや、たべものが、かかわるしごとについて、べんきょうしてみた。

1年間の食べ方をふりかえって、みましよう。春の華は、いくつ出たかな？

できなかつたことはまた、4月からがんばりましよう。

しゆんぎく

よもぎ

なのはな





# 3月のこんだてひょう

中学校

田村市学校給食センター

## 1【ひなまつり献立】

ミルメークストロベリー  
菜の花サラダ  
お花のハンバーグマトソースかけ

丸パン  
アルファベット  
スープ

幼稚園 小学校 中学校  
461 657 816  
16.7 24.1 29.6  
12.1 19.8 23.3  
2.4 3.0 3.8

牛乳、うす味大豆、豚肉、鶏肉

にんにく、たまねぎ、なばな、キャベツ、にんじん、コーン、パセリ

白身コープパン、ミルメークいちご、三温糖、白醤油、じゃがいも、オリーブ油、美雪マカロニ

南助

### 防災用品や食糧の備蓄を確認してみませんか？

#### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

**【主食】**

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

**【主菜】**

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

**【果物・菓子】**

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

**【飲料】**

- 水
- 茶
- ジュース

**【調味料】**

- 砂糖
- 酢
- しょうゆ
- みそ

学校給食では、調理ができない、配膳できないなどの緊急事態に対応するため、緊急用食品「救給カレー、救給コーンポタージュ、ヒートレスカレー」を準備しています。

	4	5【CA&かむ献立】	6	7	8
献立	りっちゃんサラダ マーボー豆腐 麦ごはん わかめスープ	のりふりかけ 五目きんぴら あじのレモン醤油 ごはん じゃがいものみそ汁	ココア揚げパン ナムル 中華めん 塩タンメン汁	デコボン コーンサラダ ポークカレー	ケチャップ(幼小ケチャップ&マスタード(中)) 大根とツナのサラダ ウインナー ドッグパン オニオンスープ
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 420 601 750 小学校 16.7 24.0 28.4 中学校 12.8 19.1 21.5 2.4 3.0 4.0	幼稚園 441 602 757 小学校 21.4 27.5 33.3 中学校 12.0 16.7 18.9 2.7 3.3 3.8	幼稚園 536 663 838 小学校 22.3 28.7 35.1 中学校 13.9 19.4 21.6 2.2 2.8 3.2	幼稚園 462 646 802 小学校 12.0 17.9 21.0 中学校 14.2 20.7 23.2 2.4 3.0 3.5	幼稚園 386 601 700 小学校 18.2 27.5 32.0 中学校 15.8 26.0 28.0 2.7 3.7 4.4
赤	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、テンメンジャン、ハム、昆布、かつお節、わかめ	牛乳、あじのレモン醤油、とり肉、さつま揚げ、大豆、油揚げ、みそ	豚肉、牛乳	牛乳、豚肉	牛乳、ウインナー、まくら餅(水菜、レタス)、鶏肉
緑	にんじん、ねぎ、椎茸、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン、もやし、干し椎茸	にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、納豆	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、味付けメンマ、きくらげ、もやし、納豆	デコボン、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、しょうが、にんにく	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、納豆
黄	米、麦、ごま油、かたくり粉、上白糖、米油	米、つきこん、米油、上白糖、じゃがいも	中華糖、米油、ミココッパン30g、ミルメークココア、大豆油、ごま油、上白糖	米、コンカドレシッケ、じゃがいも、米油	パン、仔かつおシッケ
欠食校	都路小				

	11	12【中学校卒業お祝い献立】	13	14	15【幼稚園卒業お祝い献立】
献立	千草あえ 鶏肉のマーメレードソースかけ ごはん かきたま汁	お祝いデザート(中学校) ごまドレッシングサラダ そぼろごはんの具 ごはん 味噌ワタメン スープ	大学芋(幼小2個) ちくわのおかか和え ソフトめん きつねうどん汁	ひじきの炒め煮 肉団子(幼小2、中3個) 麦ごはん たまねぎのみそ汁	お祝いデザート(幼稚園) ツナサンドサラダ ミートオムレツ ドッグパン コーンクリームスープ
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 424 602 754 小学校 19.3 27.0 32.0 中学校 14.8 21.6 24.5 2.1 2.8 3.2	幼稚園 437 618 816 小学校 18.3 26.1 30.9 中学校 11.3 17.9 21.0 2.1 2.8 3.3	幼稚園 509 685 802 小学校 19.2 25.6 32.3 中学校 12.5 18.6 21.2 2.7 3.1 3.8	幼稚園 450 606 791 小学校 18.0 24.0 30.0 中学校 12.5 17.4 20.7 2.4 2.9 3.6	幼稚園 540 699 850 小学校 19.5 27.0 32.2 中学校 23.6 30.8 35.9 2.0 2.6 3.1
赤	牛乳、鶏肉、塩昆布、木綿豆腐、なると、卵	牛乳、油肉、大豆、ソフト、炒り卵、豚肉、みそ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、焼き竹輪、かつお節	牛乳、たれ入り肉団子、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、わかめ、木綿豆腐、みそ	牛乳、小麦粉、まくら餅、生クリーム
緑	マーメレード、にんにく、しょうが、いし、キャベツ、にんじん、ごま、かつお、たくあん、だいこん、納豆、椎茸	しょうが、たまねぎ、椎茸、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、もやし、わかめ、だいこん	だいこん、にんじん、こまつな、干し椎茸、ねぎ、もやし、キャベツ	にんじん、インゲン、たまねぎ	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、パセリ
黄	米、かたくり粉	米、米油、上白糖、ソフト、香辛料、ワタメン、お祝いデザート(中学校)	ソフトめん、さつまいも、おろし冷凍、大豆油、上白糖、水あめ、ごま、和風シッケ	米、麦、系こん、米油、上白糖	パン、卵なしオムレツ、じゃがいも、カールドレッシング、バター、お祝いデザート(幼稚園)
欠食校			滝幼、全中学校	中学校3年生	中学校3年生

	18	19【食育の日献立&田村市献立】	20	21【小学校卒業お祝い献立】	22
献立	キムチ風味和え ショールンボー(小中2個) ごはん 白菜スープ	すき昆布の炒め物 銀サワラの西京漬け 麦ごはん 田村市野菜のみそ汁	春分の日	お祝いデザート(小学校) こんにゃくサラダ 唐揚げ(小2個、中3個) ごはん 春雨スープ	中学校(13日) 幼稚園(18日) 小学校(22日) 卒業式
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 382 605 726 小学校 11.2 19.1 21.4 中学校 10.4 18.4 19.4 1.8 2.7 3.1	幼稚園 432 601 755 小学校 22.3 28.6 34.6 中学校 10.5 15.5 17.4 2.4 2.9 3.4		幼稚園 383 684 831 小学校 11.5 21.6 26.9 中学校 14.1 26.9 31.2 1.1 1.7 2.1	
赤	牛乳、ショールンボー、ベーコン	牛乳、すき昆布、かつお、さつま揚げ、木綿豆腐、油揚げ、みそ		牛乳、鶏肉のから揚げ、ハム、鶏肉	
緑	切干しだいこん、もやし、納豆、はくさい、にんじん、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、わかめ、はくさい、だいこん、ねぎ		にんじん、えだまめ、もやし、チンゲン菜、ねぎ、干し椎茸	
黄	米、じゃがいも	米、麦、系こん、米油、上白糖、じゃがいも		米、大豆油、つきこん、卵なしオムレツ、上白糖、白すりごま、酢、和風シッケ、お祝いデザート(小学校)	
欠食校	全幼稚園、中学校3年生	全幼稚園、中学校3年生		全幼稚園、中学校3年生	

## 【今月の食育目標】

# 1年間の反省をしよう

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	850	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

バランスのよい朝ごはんを毎日食べた。

食べる時にはメディアから離れ、食事を楽しんだ。

箸や箸わんを持ち、マナーを守って食べた。

おやつや間食は、時間や量を決めて食べた。

料理や食事の前には石けんで手を洗い、消毒をした。

健康を考えて食べ物を選び、量もコントロールして食べた。

家の手伝いや食事作りに積極的に関わった。

1口30回を目安によくかみ、味わって食べた。

旬の食べ物や流通に関心をもち、食べ物と社会の関わりを調べて食べた。

1年間の食べ方を振り返ってみよう。春の事は、いくつ出たかな？  
できなかったことはまた、4月からがんばりましょう。