

	月 8	火 9	水 10[田村市献立(ブルーベリー)]	木 11	金 12	
献立	入学式 始業式 	カレーピラフのぐ ハッシュドポテト ごはん ほうれんそ うスープ	てづくりアレルギーカット だいこんとハムのマリネ スパゲティ トマトスープ スパゲティ	ナムル マーボーどうふ ごはん スーミータ ン	パックソース フレンチサラダ チーズメンチカツ パンズ パン コンソメ スープ	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	482 14.5 20.9 21.1 1.8	661 20.9 28.2 32.1 2.2	810 24.7 32.5 32.1 2.6	569 18.2 24.4 19.4 1.5	711 30.5 26.2 29.6 2.6	
赤	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、ウィンナー	ベーコン、牛乳、ハム	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、テンメンジャン、ハム、卵	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、テンメンジャン、ハム、卵	牛乳、チーズ、メンチカツ、ハム、ベーコン	
緑	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、にんにく、ホウレンソウ、ぶなしめじ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、パセリ、だいこん、キャベツ、アスパラ	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、ホウレンソウ、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、コーン	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ハセリ	バター、コンパウンド、米油、コーン、クリーム、レタス、アスパラ、オリーブオイル、ミニトマト、じゃがいも、都路小	
黄	米、ハッシュドポテト、こめ白飯、米油	ソフトめん、オリーブ油、上白糖、アレルギー、ジャム、カスタードクリーム、イタドリ、レタス	米、ごま油、かたくり粉、上白糖	滝根中、常葉中		
欠食枝	全幼稚園、滝根中					
	15	16	17[食育の日献立]	18[春の入学お祝い献立]	19	
献立	おほかあえ ハンバーグのおろしソース ごはん ごま みそじる	ほうれんそうのあえもの おやこに ごはん かぼちゃの みそじる	ツナサラダ じゃがみそくん ソフトめん さんさいうど んじる	なのはなあえ いわしのみそに むぎごは ん たけのこじる	お弁当の日 (授業参観のため) 	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	429 17.2 23.1 12.2 2.4	586 23.1 16.8 18.8 3.1	734 27.0 18.8 18.8 3.5	407 18.6 26.6 10.4 2.3	580 31.5 17.8 3.0 3.4	
赤	牛乳、ハム、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、みそ、きな粉、わかめ、まぐろ、魚肝油	牛乳、いわし、味噌煮、木綿豆腐、なると、わかめ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、みそ、きな粉、わかめ、まぐろ、魚肝油	
緑	大根、たまねぎ、レモン、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、キャベツ、もやし、ホウレンソウ、にんじん、かぼちゃ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、みそ、きな粉、わかめ、まぐろ、魚肝油	だいこん、にんじん、山菜、なめこ、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、えだまめ	なほな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、たけのこ、干し椎茸	
黄	米、三温糖、じゃがいも、ごま、白すりごま	米、糸ごん、米油、三温糖、塩中華レタス	ソフトめん、チナワル、カットポテト、米油、上白糖、たまねぎ、レタス	米、麦、上白糖、さくらゼリー		
欠食枝			天鏡小		船引小	
	22	23	24	25[Ca&かむ献立]	26	
献立	ごもくまめ チキンうめカツ ごはん とんじる	かわちぼんかん りっちゃんサラダ チキンカレー	ちゅうかサラダ あじつけたまご ちゅうかめん もやしレー メンスープ	ごまあえ あじのなんぼづけ(幼・しろみざかなフライ) ごはん ごまつな みそじる	パンブキンサラダ スラッピージョー 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	463 22.3 12.4 1.9	634 29.2 18.2 2.5	776 32.6 20.2 2.7	474 13.9 12.9 2.5	662 20.2 19.0 3.1	
赤	牛乳、チキン、かつお、大豆、さつま揚げ、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、ハム、昆布、かつお節、鶏肉	なると、牛乳、粟産味噌、豚卵、ハム	牛乳、あじ、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、ライス	
緑	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	河内晩柑、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	もやし、椎茸、にんじん、豚付けメンマ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、パプリカ、ホウレンソウ、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、かぼちゃ、きゅうり、ホウレンソウ	
黄	米、米油、ごんにやく、上白糖、つきごん、じゃがいも	米、麦、上白糖、米油、じゃがいも	中華麺、ごま油、春雨、上白糖	米、米油、上白糖、ごま油、白すりごま、ねぎ、ごま、じゃがいも	パン、上白糖、米油、卵なしマヨネーズ	
欠食枝	都路中		滝根中、常葉中	船引南幼、船引南小、常葉中	常葉幼、船引中	
	29	30	給食当番の身支度			
献立	昭和の日 	ごんにやくサラダ てづくりまつかぜやき ごはん どうふの みそじる	給食当番の身支度  髪の手がでないように帽子をかぶろう マスクをきちんとつけよう つめは短く切っておこう 清潔な白衣を着よう 右けんを使って手を洗おう ハンカチを持とう			
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	474 21.7 18.9 2.6	666 30.1 26.7 3.5	832 35.9 30.5 4.1			
赤	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、あおさ粉、みそ、ハム、わかめ	米、ごまつごん、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま、じゃがいも	ソフトめん、オリーブ油、有塩バター、ハッシュドポテト、油、レタス、イタドリ			
黄						
欠食枝						

《 今月の給食目標 》

給食のきまいをまもろう

【栄養基準値】

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	480	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

給食時間の約束

		
		



《 田村市学校給食センターの給食について 》

給食センターでは、郷土料理や田村市の食材を使った献立、世界の料理、希望献立(中学校)、テーブルマナー給食(小学校)、バイキング給食(幼稚園、中学校)など、さまざまなメニューをお届けします。

みなさんの心身の成長や健康のため、安全でおいしい給食が届けられるよう職員一同がんばりたいと思います。

ぜひ、毎日の給食を楽しみにしてください。