

月		火		水			木			金																						
				8			9【食育の日献立・七草】			10																						
<p>《 今月の給食目標 》</p> <p>にほんのしょくぶんかをしよう</p> <p>【栄養価基準値】</p> <table border="1"> <tr> <th>基準値</th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>490</td> <td>650</td> <td>830</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.2</td> <td>26.8</td> <td>34.2</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.6</td> <td>18.1</td> <td>23.1</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1.5</td> <td>2.0</td> <td>2.5</td> </tr> </table>				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	<p>中華和え</p> <p>春巻き</p> <p>中華めん</p> <p>みそラーメンスープ</p>			<p>ほうれん草のおひたし</p> <p>タラのみそマヨ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>七草すいとん汁</p>			<p>フルーツヨーグルト</p> <p>おかずナポリタン</p> <p>ドッグパン</p> <p>白菜のスープ</p>		
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																													
エネルギー	503	634	808	425	602	754	412	608	739																							
たんぱく質	19.9	26.0	32.2	20.0	26.1	31.3	13.1	20.8	24.8																							
脂質	13.5	19.3	21.5	11.0	16.4	18.3	12.6	19.5	22.2																							
食塩	3.2	4.0	4.5	2.2	2.9	3.4	2.4	3.1	4.1																							
赤	豚肉、味噌、みそ、牛乳、春巻、鶏肉、わかめ			牛乳、みそ、かつお節、鶏肉、凍み豆腐			牛乳、ウィンナー、ヨーグルト、ベーコン																									
緑	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン、味付けメンマ、きくらげ、にんにく、しょうが、きゅうり			ネギ、ぶなしめじ、たまねぎ、納豆、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、かぶ、せり			たまねぎ、パプリカ、コーン、パセリ、みかん、黄桃、はくさい、にんじん、マッシュルーム																									
黄	中華麺、米油、塩中華ドレッシング			米、上白糖、卵なしマヨネーズ、すいとん			パン、サラダ油、オリーブ油、じゃがいも																									
欠食校																																
13		14		15			16【Ca&かむ献立】			17【都路中希望献立】																						
<p>ひじきの煮物</p> <p>鶏しそチーズ巻き(幼小1中2コ)</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p>		<p>おかか和え</p> <p>ミニ肉まん</p> <p>ソフトめん</p> <p>豚すきうどん汁</p>			<p>かぼちゃの和風サラダ</p> <p>いわしの南蛮漬け</p> <p>ごはん</p> <p>冬野菜のみそ汁</p>			<p>りんごヨーグルト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ナン</p> <p>チキンカレー</p>																								
エネルギー	431	648	791	477	620	747	474	732	878	478	647	778																				
たんぱく質	16.4	25.8	29.1	20.5	27.1	32.6	14.9	25.0	28.2	17.9	25.3	30.0																				
脂質	13.9	21.8	23.9	10.3	15.3	17.5	16.0	32.0	34.8	18.0	25.4	29.0																				
食塩	1.8	2.4	2.7	1.3	1.7	4.5	2.8	2.8	3.5	3.4	4.2	5.1																				
赤	牛乳、鶏さし身、巻き、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、わかめ、みそ			豚肉、牛乳、焼き竹輪、かつお節			牛乳、ハム、いわし、ひじき、木綿豆腐、みそ			牛乳、まぐろ、鶏肉、りんごヨーグルト																						
緑	にんじん、インゲン、ねぎ			えのきたけ、はくさい、にんじん、ねぎ、干し椎茸、納豆、もやし、だいこん			たまねぎ、パプリカ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ			ブロッコリー、コーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく																						
黄	米、麦、糸こん、米油、上白糖、じゃがいも			ソフトめん、糸こん、米油、上白糖、肉まん、和風ドレッシング			米、米油、上白糖、ごま油、卵なしマヨネーズ			ナン、謎ドレッシング、じゃがいも、米油																						
欠食校							都路小																									
20		21		22			23			24【学校給食週間・田村市献立①】																						
<p>大豆とわかめのサラダ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>五目スープ</p>		<p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ハンバーグおろしソースかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>鯛だしつみれ汁</p>		<p>コーンサラダ</p> <p>手作り桃ズナトルト</p> <p>スパゲティめん</p> <p>トマトスープ</p> <p>スパゲティ</p>			<p>ゆかり和え</p> <p>セルフツナごはんの具</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそ汁</p>			<p>たむちんサラダ</p> <p>都路ウィンナー</p> <p>ドッグパン</p> <p>田村市野菜スープ</p>																						
エネルギー	400	575	724	458	618	777	563	707	897	407	581	727																				
たんぱく質	18.7	26.4	31.3	18.8	25.0	29.4	17.3	23.5	29.2	16.3	23.7	27.9																				
脂質	12.1	18.0	20.3	13.1	17.8	19.8	17.7	24.1	27.1	13.7	20.2	22.9																				
食塩	2.1	2.9	3.6	2.4	3.0	3.5	1.4	2.0	2.2	2.1	2.8	3.2																				
赤	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆ミート、みそ、ツナメンチヤン、わかめ、大豆、鶏肉			牛乳、ハンバーグ、鯛だしつみれ、木綿豆腐、わかめ			ベーコン、牛乳			牛乳、まぐろ、わかめ、木綿豆腐、みそ																						
緑	にんじん、ねぎ、干し椎茸、にんにく、しょうが、キャベツ、はくさい、たけのこ、パプリカ			大根、たまねぎ、しめじ、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、コーン、干し椎茸、だいこん、にんじん、糸みつば			にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、パセリ、もも、キャベツ、コーン、レタ			たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース、だいこん、キャベツ																						
黄	米、ごま油、かたくり粉、米油、上白糖			米、麦、三温糖、70%ドレッシング、コンソメドレッシング			ソフトめん、オリーブ油、上白糖、チーズクリーム、例外的ドレッシング			米、米油、上白糖																						
欠食校										都路小																						
27【学校給食週間・福島県の特産品献立】		28【学校給食週間・田村市献立②】		29【学校給食週間・田村市献立③】			30【学校給食週間・地方の特産品献立】			31																						
<p>こんにやくの白和え</p> <p>にんじんの照り煮</p> <p>ごはん</p> <p>さくさく煮</p>		<p>たつちゃんサラダ</p> <p>鶏肉のじゅうねん焼き</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものみそ汁</p>		<p>ひき菜いり</p> <p>ほうろく焼き</p> <p>ソフトめん</p> <p>わかめうどん汁</p>			<p>チーズサラダ</p> <p>セルフタコライス</p> <p>ごはん</p> <p>ソーキ汁</p>			<p>塩レモンサラダ</p> <p>コロッケ</p> <p>パンズパン</p> <p>ほうれん草スープ</p>																						
エネルギー	439	601	757	489	683	853	556	687	865	457	645	806																				
たんぱく質	17.7	23.3	28.3	19.3	27.2	32.3	25.7	32.0	38.2	18.1	25.8	30.4																				
脂質	12.1	16.6	19.0	18.7	25.6	30.4	17.6	22.1	23.5	14.4	20.7	23.3																				
食塩	2.1	2.7	3.2	2.0	2.6	3.1	3.7	4.7	5.5	2.8	3.5	4.1																				
赤	牛乳、にんじんの照り煮、大豆、木綿豆腐			牛乳、鶏肉、みそ、きな粉、大豆、ハム、昆布、かつお節、油揚げ			鶏肉、なると、わかめ、牛乳、油揚げ、みそ、凍み豆腐、さつま揚げ			牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、ダシマ、豚肉、角切り昆布																						
緑	にんじん、納豆、ごぼう、だいこん、干し椎茸			しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ			だいこん、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、ねぎ、しょうが、せり			たまねぎ、トマト、パプリカ、グリーンピース、キャベツ、コーン、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが																						
黄	米、つきこめ、ねりごま、上白糖、米油、里芋、こんにやく			米、上白糖、えごま、ねりごま、米油、さつまいも			ソフトめん、上白糖、かたくり粉、米油			米、麦、上白糖、米油																						
欠食校										バターコーツパン、野菜コロッケ、大豆油、塩レモンドレッシング																						

1月24日～30日は
「学校給食週間」です。
食べ物の命や作ってくれた人たちへの感謝を
あらわせるように、ていねいに食べてみましょう。

・よくかみ、あじわって食べる。

・食べすぎ、のみすぎなどむちゃな食べ方をしない。

・マナーを守り、みんなで楽しく食べる

・食べ物が、どのようにしてとどいたのかを、感じて食べる。

・すきらいをしない。体のことを考えて食べる。

いただきます ごちそうさまでした

いただきます