

平成30年 4月こんだてよていひょう		栄養価			血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる	家でとりたい食品	ひとくちメモ	給食を食べない学校(全校生が食べない学校)			
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	幼稚園	小学校	中学校					
9	月	わかめごはん	【入学・進級お祝い献立】 ハンバーグ 菜の花和え すまし汁 お祝いゼリー		480 16.3 11.4 1.7	600 20.3 14.3 2.1	720 24.4 17.2 2.5	ルバーロ 豆腐 わかめ 牛乳	菜の花 ほうれんそう にんじん 玉葱	ごはん 上白糖 焼きふ とうもろこし お祝いゼリー	果物	今日は「入学・進級お祝い献立」です。今年度も自分の健康を考えた食事をし、元気に過ごしましょう。	幼稚園全部 滝根中 大越中
10	火	ごはん	さわらの西京焼き ウィンナーと野菜のソテー 豚汁		505 22.2 15.8 2.1	631 27.7 19.7 2.6	737 36.2 23.6 3.1	さわらの西京焼き ウィンナー 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん さやえんどう キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん とうもろこし じゃがいも 米油	乳製品	「さわら」は漢字では魚へんに春と書きます。春にたくさんとれる白身の魚です。成長するに従って、サゴシナーサーワラ と名前が変わるので「出世魚」と呼ばれています。	滝根幼 滝根中 常葉中 船引南中
11	水	黒糖パン	じゃがみそくん コーンサラダ ミートボールスープ		481 16.6 18.6 2.0	601 20.8 23.2 2.5	721 29.1 27.8 3.0	ミートボール みそ ロースハム 牛乳	にんじん ブロッコリー キャベツ 玉葱 ごぼう	黒糖パン じゃがいも 上白 大豆油 白ごま とうもろこし	海藻類	じゃがみそくんは田村地区の郷土料理の「かんぶらいも」を給食用にアレンジした料理です。かんぶらいもは小学を使いますが、給食では皮付きのフライドポテトを使います。	滝根幼
12	木	麦ごはん	ポークミンチカツ ただけの煮物 わかめのみそ汁 パックソース		531 17.6 13.4 2.2	644 22.0 16.7 2.7	773 26.4 20.0 3.2	ミンチカツ さつまいも みそ 牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな ただけのこ 切干しいんげん 玉葱	ごはん 精麦 強化米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	小魚類	ただけのこは4～5月が旬の食べ物です。孟宗竹(もうそうだけ)という種類の竹の若芽です。日本では古くから京都が産地と言われていました。	滝根幼
13	金	カレーうどん	さくらしゅうまい 菜五味和え		545 20.6 17.7 2.2	682 25.8 22.1 2.7	818 30.1 26.5 3.2	鶏肉 油揚げ さくらしゅうまい 牛乳 ひじき こんにゃく	にんじん ほうれんそう なら 玉葱 干し椎茸 もやし だいこん きくらげ	ソフトめん じゃがいも 米油 白ごま	果物	「菜五味(なごみ)和え」は切干大根・にんじん・ひじき・きくらげ・昆布の5つの味の野菜類を加えた料理です。おなかの動きを良くする「食物せんじ」が多く含まれています。	滝根幼 関本小 常葉小 船引小 富岡小
16	月	ごはん	肉だんご バナサンスウ 中華スープ		482 17.8 14.6 2.2	603 22.2 18.2 2.7	724 26.6 21.8 3.1	鶏肉 肉だんご 錦糸卵 ロースハム 牛乳	にんじん ほうれんそう きくらげ 玉葱 もやし キャベツ	ごはん はるさめ 上白糖 ごま油	海藻類	キャベツは世界最古の野菜の1つで、原産地はヨーロッパと言われています。日本へは江戸時代の終わり頃に伝えられましたが、一般的に食べられるようになったのは明治時代になってからです。	戸沢幼 戸沢小
17	火	ごはん	いわしの磯辺揚げ おかか和え 凍みとうふのみそ汁 パックしょうゆ		545 22.7 20.4 2.1	681 28.4 25.5 2.6	817 34.1 30.6 3.1	いわし 油揚げ 凍り豆腐 みそ 牛乳 青丸ごと味付けおかか	ブロッコリー にんじん もやし だいこん	ごはん 米油	いも類	おかか和えに使われている「おかか」は、かつおの身の部分を削った物だけでなく、骨の部分を粉砕したものを和えているので、カルシウムを多くとることができま。	
18	水	コッペパン 切り目入り	【いい歯の日献立】 ソーセージ(ホットドッグ) じゃこときゅうりのサラダ コンソメスープ ケチャップ&マスタード		489 18.9 20.6 2.3	611 23.7 25.7 2.9	733 28.4 30.1 3.2	ソーセージ 鶏肉 牛乳 しらす干し	にんじん ほうれんそう パセリ 玉葱 きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ とうもろこし	魚類	ホットドッグに使われているソーセージは、船引町にある「都路火腿工務」さんの手作りで、若手県産の豚肉を使い、工場給食用に作られています。	
19	木	麦ごはん	【食育の日献立】 鶏肉のしょうが焼き 春キャベツのえごま和え 臭汁		503 20.1 16.3 1.9	629 25.1 30.1 2.4	755 30.4 24.5 2.9	鶏肉の生姜焼き 豚肉 大豆ペースト 油揚げ みそ 牛乳	にんじん キャベツ もやし だいこん 玉葱	ごはん 精麦 上白糖 じゃがいも 白ごま えごま	乳製品	大豆を水に浸しすりつぶした物を「臭(こ)」といいます。この臭をみそ汁に入れた物が臭汁です。日本各地で昔から食べられている汁物ですが、宮崎県や鹿児島県では郷土料理になっています。	船引南幼 船引南小 要田小
20	金	きつねうどん	味付きいなり 大根サラダ		541 22.2 17.0 2.1	676 27.8 21.2 2.6	811 33.4 25.4 3.1	豚肉 油揚げ 糸かまぼこ 牛乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー 玉葱 だいこん	ソフトめん 上白糖 味噌もちいなり 米油 とうもろこし	いも類	きつね＝油あげとなった由来はいろいろありますが、昔話などでは、きつねは畑を荒らすねずみの天敵だったため、きつねを呼ぶためにとうふの天ぶらを置いたのが始まりといわれています。	滝根幼 常葉小 滝根小
23	月	麦ごはん	さばの味噌煮 ごぼうのきんぴら きぬさやのみそ汁		532 19.8 14.7 2.0	665 24.8 18.4 2.5	798 29.7 22.1 3.0	サバの味噌煮 油揚げ みそ 牛乳	にんじん さやえんどう ごぼう だけのこ 玉葱 こんにゃく	ごはん 精麦 上白糖 米油	果物	さやえんどうの原産地は、中央アジアから地中海地域にかけてといわれています。日本へは、8世紀前後に中国から伝わりました。その頃は豆をこって食べていました。	都路小 常葉中
24	火	ごはん	チキンみそカツ 切り干し大根の煮物 若竹スープ		480 20.0 9.4 2.2	600 25.0 11.7 2.8	720 30.0 14.0 3.2	チキンみそカツ さつまいも 鶏肉 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 切干しいんげん ただけのこ 玉葱 こんにゃく	ごはん 上白糖	いも類	みそは微生物の働きでできる発酵食品です。鎌倉時代には神守でみそ汁が作られていました。みそは、胃がん予防や老化防止の効果にも注目が集まっています。	富岡中
25	水	食パン	手作りミートローフ オレンジ コーンポタージュ いちごジャム		490 23.1 14.2 2.2	613 28.9 17.8 2.7	736 34.5 21.4 3.2	ロースハム 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 たまご 牛乳	にんじん パセリ 玉葱 ソテーオニオン グリーンピース オレンジ	食パン いちごジャム パン粉 とうもろこし クリームコーン	小魚類	今日は手作りのミートローフです。ひき肉や玉葱・パン粉をよく混ぜてカップに入れて焼きました。ローフとは古い英語で「ハン」という意味があり、パンのような形をした肉料理という意味があります。	田村市内小学校 戸沢幼 緑幼 船引中 富岡中
26	木	ハヤシライス	オムレツ こんにゃくサラダ さくらゼリー		548 17.4 16.2 1.9	685 21.7 20.2 2.4	822 26.0 24.2 2.9	豚肉 オムレツ 牛乳 わかめ とさかひり	にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん じゃがいも さくらゼリー 米油 とうもろこし	乳製品	今日のデザートは、さくらをイメージしたゼリーです。さくらは親賞するほかに、塩漬けにしてお菓子の使ったり、お祝いの席にお湯を注いで飲んだりします。	富岡幼 常葉中 富岡中
27	金	担々麺	上海パオズ 棒々鶏		526 22.7 16.4 2.2	657 28.4 20.5 2.7	788 34.1 24.6 3.2	鶏ひき肉 みそ 鶏ささ身 牛乳	にんじん なら キャベツ メンマ ねぎ きゅうり もやし	中華麺 上白糖 白ごま 白ねりごま ごま油	果物	にら色のこい野菜の仲間、ビタミンなどが多く含まれています。疲労回復や腰痛に効果があるといわれています。国内では温暖な気候の高知県や、ぎょうざの消費が多い栃木県で多く栽培されています。	大越中

* 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123

～今年度もよろしくお願いたします。～

今年度も衛生管理に十分に注意し、安心・安全で、子どもたちが楽しみにしてくれる給食の提供に心がけていきたいと思います。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。 田村市学校給食センター 職員一同



お知らせ 病気等による欠食について

病気やけがなどで長い間休む場合は、給食日数で5日以上であれば給食を停止して欠食とすることができますので、担任の先生に連絡してください。欠食をしていた期間の給食は、年度末に口座へ返金となります。

なお、短期間の欠食(個人でのインフルエンザや感染性胃腸炎など)については、給食の停止はできません。また、欠席したときの給食は、食品衛生上の事故防止などの面から、家庭にお届けしませんのでご了承ください。

学校給食の目標

<p>学校給食は、単におなかをいっばいにする「昼食」としてではなく、教育の1つとして考えられ、</p> <p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p>	<p>今日は手作りの食事に</p> <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力をつけ、望ましい食習慣を養い、</p>	<p>学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p> <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p>
<p>食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にす態度を養う。</p> <p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にす態度を養う。</p>	<p>まごはやさしい</p> <p>⑤わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。</p>	<p>食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p> <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p>