十月町市立田沢小学校

全校児童配付

おうちのひとと いっしょによもう!

## 今月の目標

1日3食しっかり食べよう

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れを吹き飛ば して楽しく学校生活が送れるよう、食事や睡眠など、生活リズムを整えることを心がけましょう。

## 1年生親子活動「給食試食会」アンケート結果のお知らせ

7/10 (木) に | 年生で給食試食会を行いました。 | 年生はいつもより張り切って準備したり、苦手な子が多い魚や野菜も頑張って食べている様子が見られました。

保護者の方へのアンケートを集計しましたのでお知らせします。



## その他学校給食への意見等(一部抜粋)

- ・いつも美味しい給食をありがとうございます。
- ・家ではあまり出さないものも「今日、からいもの食べれた!」など多様な献立でとても助かっています。
- ・給食センターではなく学校内で作る給食、ありがたく思います。
- ・家では絶対に食べないほうれん草を食べていました。びっくり!
- ・とてもおいしかったです!子どもも鯖と野菜をおかわりしていました。
- ・主菜・副菜の量が少し物足りなく感じました。

1年生保護者の皆様 ご協力ありがとうございました。 いただいたご意見は、給食指導や 運営に生かしていきます。

8	. 9月のこ	んだて表	都:	合によりこんだてを変す	更することがあります。
曜日	A	火	水	木	金
日		・ょくアンケート」	中間発表! (8/5時	-	29 ツールド妻有応援献立
	好きな主食: 1 位 あげん 好きな主菜: 1 位 からま	パン(2位 パン(3位 ラー 5げ(2位 玉子焼き)3位	メン 肉	(Page )	スタミナあえ
h		トラダ 2位 春雨サラダ ニープ 2位 クラムチャウ			
だ	好きなデザート:1位 ナ	トーショコラ(2位 冷凍)	みかん 3位 七タゼリー		がんばれ!ツールドつまり
τ	   票数が多いものの中から約	組み合わせて給食に出す予	定です。	https://for	カレー(ターメリックライス)
	まだ答えていな	い人はこちらから	) → 🧸	ms.gle/Wgu DKUDpdSQ	
エネルギーたんぱくしつ	8/31 (	日)締め切りです	!! 🖺	HPiuv6	608 ‡□カロリー 20.1 グラム
日	1	2	3	4	5
	ゆうがおの わりのなめこ	レモシ オムレツの	クまり タラと	しおこんぶ ぶたにくの	ゴーヤ かぼちゃ
ح	3-ゲルあえ のサンラータン	「いシンケ」 ラタトゥイユ サラダ 🛌 ソース	ちゃまめ チリソーえ	いりナムル	チャンプルー カップコーッケ
$\wedge$					
だ	マーボーどん	Ph#13	コシヒカリ なっやさいの	とうにゅう	おまめの
τ	(むぎごはん)	ごはん	こばん とんじる	こはん	こばん マトスープ
エネルギーたんぱくしつ	684 ‡□カ□リー 27.8 グラム	<b>599</b> ‡□カロリー <b>29.2</b> グラム	648 キロカロリー 23.5 グラム	603 キロカロリー 25 グラム	650 キロカロリー 24 グラム
日	8	9	10	11	12 健康げんきっこ給食
***************************************	ちゅうか	とちおの	のりのり やきコーン	みかん なすの	れいとう あかうおの
ح	きゅうり (22)	ゆかりあえ あぶらげ あそチーズやき	サラダ フレークチョン	サラダ	みかん レモンソースがけ
h					
だ	しおラーメン		₹02	(TVIA)	コシヒカリ
τ	(ゆでちゅうかめん)	ごはん ちゃんこじる	こばん オニオンスープ	ごはんスープ	こうしかり とんじる
エネルギーたんぱくしつ	<b>574</b> キロカロリー <b>23.3</b> グラム	649 ‡□カ□リー 25.6 グラム	<b>575</b> キロカロリー <b>25.2</b> グラム	<b>626</b> キロカロリー <b>21.1</b> グラム	645 ‡□カロリー 26.7 グラム
日		16	17	18	19 とおかまちメニュー①
***************************************		てづぐり あきりともずく	#101	こもく メバルの	はる(************************************
Z	12日(金)は、健康げん きっこ委員会の5.6年生が	がトーショコラ のスープ	たくあんあえ しおこうじやき	きんぴら たつたあげ	のくろみつがけ しおこうじけんル
h	考えた献立です。				1
だ	テーマは「ビタミンを補給して、熱 中症対策をしよう!」			あつあげの	うぶすなのいえ とくせい
τ	まだまだ暑い日がありますね。	キムたくごはん	こはん はくごぼうじる	ごはんかそしる	(みそキーマカレー) (ヨシヒカリごは <i>は</i> )
	しっかり食べましょう! 				
エネルギー		646 ‡□カロリー 19.8 グラム	<b>581</b> キロカロリー <b>24.1</b> グラム	593 キロカロリー 24.7 グラム	620 ‡□カ□リー <b>21</b> グラム
たんぱくしつ 日	22	19.8 グラム <b>23 秋分の日</b>	24.1 グラム <b>24 へるっ塩メニュー</b>	24.7 グラム <b>25</b> とおかまちメニュー②	21 グラム <b>26</b>
<u> </u>	かいそう バンバーケーの	23 TA/JU/	なつのとしゃもの		かぼちやと
2	サラダー・オニオンソース		は JU スパ°イシーあげ	いそマヨあえ くるまふの	ひじきサラダ ベーコンの
ر ل	I 🥕 🥌		CARA VETA	なんばんづけ	- ± ¬"\-
			(1)2年14	ばんはんづけ	たまごやき
だ	#ZŁālenā	8	3~6年2本)	MAIN NO	Fan LZa
	こばん みそとうにゆう スープ	8	(1)2年14	ばんはんづけ	たまごやき ではん ほうれんそう のスープ
だ て	こばん みそとうにゆう スープ		3~6年2本) 3~6年2本) トマト こくじゃか	こばん けんちんじる	まうれんそう のスープ
だ て エネルギー	ではん すそとうにゆう スープ 635 キロカロリー		3~6年2本) コシヒカリートマト こくじゃか 676 キロカロリー	ではん けんちんじる キロカロリー	まうれんそう のスープ 653 キロカロリー
だ て	ではん するとうにゆう スープ 635 キロカロリー 22.5 グラム	30	3~6年2本) コシヒカリ こはん にくじゃか 676 キロカロリー 29.2 グラム	ではん けんちんじる 580 キロカロリー 17.9 グラム	まうれんそう のスープ
だ て エネルギー たんぱくしつ	ではん するとうにゅう スープ 35 キロカロリー 22.5 グラム 29 まつまいち あつあげと	30	3~6年2本) コシヒカリートマト こくじゃか 676 キロカロリー 29.2 グラム 9月のとおかまちメニ	ではん けんちんじる 580 キロカロリー 17.9 グラム	まうれんそう のスープ 653 キロカロリー
だ て エネルギー たんぱくしつ 日	ではん すそとうにゅう スープ 635 キロカロリー 22.5 グラム 29 さつまいち あつあげと ぶたにくの	30 ラーメン サラダ なす	3~6年2本) コシヒカリ こはん にくじゃか 676 キロカロリー 29.2 グラム	ではん けんちんじる 580 キロカロリー 17.9 グラム コー すなの家」	まうれんそう のスープ 653 キロカロリー
だ て エネルギー たんぱくしつ	ではん するとうにゆう スープ 22.5 グラム 29 さつまいち ぶたにくの ぶそいため	ラーメン マーボー なす	3~6年2本) コシヒカリーにはかしてはかしています。 676 キロカロリー 29.2 グラム 9月のとおかまちょコ テーマは「うぶさ	ではん けんちんじる 17.9 グラム 17.9 グラム まュー すなの家」 まつ かやぶきの	まうれんそう のスープ 653 キロカロリー
だ て エネルギー たんぱくしつ 日 こ ん	ではん するとうにゆう スープ 22.5 グラム 29 さつまいち ぶたにくの みそいため	サラダンマーボーなす	3~6年2本) コシヒカリー とはん にくじゃか  676 キロカロリー 29.2 グラム  9月のとおかまちメニ テーマは「うぶさ	ではん けんちんじる 580 キロカロリー 17.9 グラム コー すなの家」 きつ かやぶきの きのアート作品 す。	まうれんそう のスープ 653 キロカロリー 25.1 グラム
だ て エネルギー たんぱくしつ 日 こ ん	ではん するとうにゆう スープ 22.5 グラム 29 さつまいち ぶたにくの ぶそいため	ラーメン マーボー なす	3~6年2本) 3~6年2本) コシヒカリー ではか にくじゃか  676 キロカロリー 29.2 グラム  9月のとおかまちメニ テーマは「うぶさ 十日町市の山の中に対 古民家を、大地の芸術祭 に再生させたレストランで うぶすなの家からいただ	ではん けんちんじる 17.9 グラム 17.9 グラム 17.9 グラム 19.0 かやぶきの 18.0 アート作品 す。 いたレシピを給 (写真: +1.0 である)	まうれんそう のスープ 653 キロカロリー 25.1 グラム
だ て エネルギー たんぱくしつ 日 こ ん だ て	ではん するとうにゅう スープ マープ マープ マープ マープ マラム マラム マラム マラム マラム マラ マースティック みそいため たまごスープ	ラーメン サラダ なす ごはん (きわかめ) スープ	3~6年2本) コシヒカリーではん にくじゃか ではん にくじゃか ではん できなかまちょこ グラム タ月のとおかまちょこ テーマは「うぶさ十日町市の山の中に対 古民家を、大地の芸術祭に再生させたレストランで うぶすなの家からいただし食用にアレンジしました。こ	ではん けんちんじる 580 キロカロリー 17.9 グラム コー すなの家」 建つ かやぶきの 祭のアート作品 す。	まうれんそう のスープ 653 キロカロリー 25.1 グラム
だ て エネルギー たんぱくしつ 日 こ ん	ではん みそとうにゅう スープ 22.5 グラム 29 さつまいち ぶたにくの みそいため	ラーメン マーボー なす なす (そもわかめ)	3~6年2本) 3~6年2本) コシヒカリー ではか にくじゃか  676 キロカロリー 29.2 グラム  9月のとおかまちメニ テーマは「うぶさ 十日町市の山の中に対 古民家を、大地の芸術祭 に再生させたレストランで うぶすなの家からいただ	ではん けんちんじる 17.9 グラム 17.9 グラム 17.9 グラム 19.0 かやぶきの 18.0 アート作品 す。 いたレシピを給 (写真: +1.0 である)	まうれんそう のスープ 653 キロカロリー 25.1 グラム