





4 月分 学校給食予定献立表

献立目標：

春を味わおう

◎かみかみ30回 ~ 一口30回を意識してよくかんで食べてみよう

袋井市立浅羽学校給食センター

日 / 曜日	給食なし	献立名	主に体を作るもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料等	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
			1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 *・パン・めん	6群 油脂					
9月	小学校 全幼	麦ごはん					米 大麦						
		牛乳		牛乳							小学校	小学校	
		ささみフライ	(ささみ)					(小麦粉 米粉パン粉 コーンスターチ)	油	(塩 こしょう)	645	27.5	
		ごまドレッシング サラダ					きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごま 油	醤油 塩 米酢		中学校	中学校
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ		ごぼう えのきたけ こんにゃく			かつお節	813	33.6	
		いちご			いちご								
10月 火	全幼	りんごチップパン					りんごチップパン						
		レーズンパン(中学)					レーズンパン(中学)				小学校	小学校	
		牛乳		牛乳							706	25.7	
		ハンバーグケチャップソース (鶏肉 豚肉)				(玉葱) 玉葱	(じゃが芋 さとう)	(豚脂 油)	(ケチャップ 塩) ケチャップ ソース ワイン		中学校	中学校	
		蓮根とごぼうのチップス				れんこん ごぼう	片栗粉	油	塩		897	31.2	
		じゃが芋のスープ煮	ベーコン レンズ豆 ひよこ豆		人参 チンゲン菜	玉葱 エリンギ	じゃが芋	醤油 スープストック ワイン 塩 こしょう とりがらスープ					
11月 水	全幼	ごはん					米						
		牛乳		牛乳							小学校	小学校	
		豚丼の具	豚肉				玉葱 こんにゃく しょうが	さとう 片栗粉		醤油 みりん 酒	589	25.0	
		じゃが芋のいそべあえ		あおのり粉			じゃが芋	ごま	塩 こしょう		中学校	中学校	
		茗竹汁	豆腐 なた巻	わかめ	人参 チンゲン菜	たけのこ しいたけ			酒 塩 醤油 かつお節	749	30.8		
		きよみオレンジ			きよみオレンジ								
12月 木	全幼	麦ごはん					米 大麦						
		牛乳		牛乳							小学校	小学校	
		ポークカレー	豚肉 レンズ豆		人参 チンゲン菜	玉葱 にんにく しょうが	じゃが芋 小麦粉 片栗粉	油	カレー粉 クミン ロリエ ナツメグ ワイン ケチャップ ソース とりがらスープ スープストック 塩 にしょう		701	26.9	
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆	煮干し			片栗粉 さとう	油 ごま	みりん 醤油		中学校	中学校	
		福神漬けあえ			(しそのは)	キャベツ (だいこん きゅうり なす れんこん しょうが なたまめ)	(さとう)		(醤油 塩 酢)		893	33.4	
		おめでとうデザート	(豆乳クリーム)		(いちご)	(さとう 水あめ)							
1月 金	西幼	中華麺					中華麺						
		牛乳		牛乳							小学校	小学校	
		醤油ラーメンスープ	豚肉 なた巻	わかめ	人参 葉ねぎ	玉葱 たけのこ キャベツ			醤油 酒 とりがらスープ 中華だし 塩 にしょう		705	28.1	
		鶏のからあげ	鶏肉			にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 醤油 塩		中学校	中学校	
		中華あえ			チンゲン菜	もやし	さとう	ごま油 ごま	醤油 塩 米酢		852	34.2	
		はちみつレモンゼリー			(レモン果汁)	(水あめ はちみつ)							
2月 月	南幼 西幼	ごはん					米						
		焼きのり		焼きのり							小学校	小学校	
		牛乳		牛乳							608	26.3	
		鰯のお茶米粉揚げ	いわし					米粉	油	塩 こしょう 抹茶		中学校	中学校
		肉じゃが	豚肉		人参	玉葱 こんにゃく グリーンピース	じゃが芋 さとう		酒 醤油 みりん 酒 だしの素	783	32.5		
		筍のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	チンゲン菜	たけのこ ぶなしめじ		かつお節					
3月 火	全幼	黒糖角型食パン					黒糖角型食パン						
		牛乳		牛乳							小学校	小学校	
		大豆と厚揚げのケチャップあえ	大豆 厚揚げ				片栗粉 さとう	油	醤油 ケチャップ みりん		678	26.8	
		米粉で豆乳シチュー	鶏肉 豆乳 みそ		人参 フロッコリー	キャベツ 玉葱 エリンギ ぶなしめじ	じゃが芋 米粉		ワイン スープストック とりがらスープ 塩 こしょう		中学校	中学校	
		ミックスマいかん				(みかん 夏みかん)	(さとう)				884	34.4	
4月 水	全幼	黒米ごはん					米 黒米		酒 塩				
		牛乳		牛乳							小学校	小学校	
		ちくわの米粉二色揚げ	ちくわ	あおのり粉			米粉 片栗粉	油	カレー粉 塩		659	27.2	
		ふきのおかか煮	かつお節				ふき たけのこ こんにゃく	さとう	醤油 みりん かつお節		中学校	中学校	
		呉汁	大豆 油揚げ みそ	わかめ	人参 チンゲン菜	玉葱 えのきたけ	じゃが芋		かつお節	846	34.3		
		黒豆煮干し	(黒豆)	(かたくちいわし)		(水あめ さとう)		(塩)					
5月 木	北小 南幼 西幼	食育の日、共食の日											
		麦ごはん						米 大麦					
		牛乳		牛乳							小学校	小学校	
		焼肉	豚肉 みそ		人参 なら	玉葱 エリンギ ぶなしめじ しょうが にんにく	片栗粉	油 ごま	豆板醤 酒 醤油 みりん 塩		635	28.5	
		ゆでキャベツ				キャベツ			塩 こしょう		中学校	中学校	
		すまし汁	豆腐	わかめ	人参	玉葱 えのきたけ		醤油 塩 酒 かつお節	807	35.9			
		日向夏ゼリー			(日向夏果汁)	(さとう)							

日 / 曜日	給食なし	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料等	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 *・パン・めん	6群 油脂				
20 金	南幼 西幼	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参		米 さとう		醤油 だし			
		牛乳		牛乳							小学校	小学校
		塩鱈の甘酒焼	(さば)						(塩) 甘酒		624	23.1
		ごぼうサラダ				ごぼう コーン きゅうり			乳化ドレッシング	醤油 こしょう	中学校	中学校
		春雨スープ	豆腐		人参 チンゲン菜	たけのこ きくらげ	春雨			中華だし とりがらスープ 塩 醤油 酒	817	29.7
		りんご			りんご							
23 月	北幼	23日は「ど真ん中給食の日」										
		さくら麦ごはん						米 大麦		醤油 酒 塩		
		牛乳		牛乳							小学校	小学校
		ホキ米粉フライ	(ホキ)					(米粉 片栗粉)	油	(塩 こしょう)	653	24.9
		コーンポテト			さやえんどう	コーン	じゃが芋			コンソメ 塩 こしょう	中学校	中学校
		ど真ん中汁	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ タアサイ	ごぼう 玉葱 こんにゃく			かつお節	828	30.4	
24 火	北幼 西幼	背割りロールパン						背割りロールパン			小学校	小学校
		牛乳		牛乳							692	31.4
		焼きウィンナー	ウィンナー									
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 レンズ豆		人参 トマト	玉葱 エリンギ	じゃが芋 さとう			ワイン コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース とりがらスープ	中学校	中学校
		フルーツミックス				(みかん りんご ぶどう果汁 りんご果汁)	(さとう)				866	38.5
		チーズ		チーズ								
25 水	中学 全幼	ごはん					米				小学校	小学校
		牛乳		牛乳							595	22.4
		生揚げのごま味噌かけ	厚揚げ みそ				さとう	ごま	みりん 酒	中学校	中学校	
		じゃが芋のジャコがらめ		しらす干し			じゃが芋 さとう	油	酒 醤油 みりん	808	30.7	
		沢煮椀	豚肉	ずき昆布	人参 水菜	ごぼう えのきたけ たけのこ		醤油 みりん 酒 塩 こしょう かつお節				
26 木	中学	わかめごはん		(わかめ)			米 (さとう)		(塩)		小学校	小学校
		牛乳		牛乳							584	22.1
		厚焼き卵	(鶏卵)				(さとう 片栗粉)	(油)	(酢 みりん かつおだし 醤油 昆布エキス)	中学校	中学校	
		キャベツのごまあえ			チンゲン菜	キャベツ ぶなしめじ	さとう	ごま	醤油	741	27.0	
		浜名湖青のり団子汁	(すけそうたら) 豆腐	(ひとえくさ)	人参 葉ねぎ	たけのこ 玉葱 えのきたけ しょうが	片栗粉 さとう さつま芋でん粉		(塩) 酒 醤油 みりん 塩 かつお節			
		りんご			りんご							
27 金	中学3年 南小 南幼	たけのこごはん	油揚げ		さやえんどう	たけのこ	米 さとう		醤油 酒		小学校	小学校
		牛乳		牛乳							628	28.5
		鶏の照り焼き	鶏肉				さとう		みりん 醤油	中学校	中学校	
		ひじきの中華煮	厚揚げ	ひじき	人参 葉ねぎ	ぶなしめじ しょうが にんにく	さとう	ごま油 ごま	豆板醤 酒 醤油 中華だし	780	34.8	
		豆腐汁	豆腐 なると巻	わかめ		玉葱 えのきたけ			醤油 塩 酒 かつお節			
		みかんゼリー			(みかん果汁)	(さとう 粉あめ)						

- ※ 材料の都合により、献立が変更することがあります。
- ※ 箸・スプーン・フォークは各自持参してください。
- ※ 給食で「そば」は使用しませんが、めん工場では製造しています。
- ※ 加工食品の主な原材料を()の中に記載してあります。
- ※ パン工場で卵・くるみ・ごま・りんごを扱っています。
- ※ 魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。
- ※ 給食に関してご質問がありましたら、浅羽学校給食センターにご連絡ください。(電話：23-3049)

「もっと野菜を食べて健康になろう」

野菜を95g以上(小学生1日の1/3の量)使われている日にこの野菜いっぱいマークがついています。

たのしいきゅうしよく、 はじまりますよ!

えいようたつぷりのおいしさで、げんきにおおきくなれるよ!

よいたべかたや かつこいい マナーをみにつけて、すてきな おとなになれるよ!

じぶんたちでじゅんびをして、かたづけもするよ。もう、いちにんまえだね!

まいにち プロのちょうりいんさんがつくってくれるよ。まだ たべたことのない、おいしいものがたくさんあるかも!

はじまりますよ!

せんせいや クラスのなかまと いっしょにとでもたのしくたべられるよ!

