

4 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 給食を楽しもう

◎かみかみ30 ～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 R 6.4

日 / 曜日	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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
9 火	ごはん					米			586kcal	795kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.1g	31.9g
	とりつくね	(とり肉 大豆)			(玉ねぎ)	(澱粉 パン粉 砂糖) 砂糖 澱粉	油	(塩 こしょう) 醤油 みりん	19g	24.8g
	にびだし	かつお節		チンゲンサイ	もやし			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.7g
	だいごんのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉 豆腐		ごまつな にんじん	大根 玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
10 水	たけのこごはん	油揚げ			たけのこ	米 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	589kcal	725kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.4g	33.2g
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖		醤油 酒 みりん	19.3g	23.4g
	ごまつなのあえもの			ごまつな	しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ	2g	2.4g
	さわにわん	ぶた肉		にんじん 水菜	玉ねぎ 大根 ごぼう			塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布		
ヨーグルト(小・中)		ヨーグルト								
11 木	むぎごはん					米 大麦			599kcal	773kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.6g	28.1g
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			澱粉	油	みりん	18.6g	22.5g
	じゃがいもとぶきのとさに	かつお節			ぶき	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
	とんじり	ぶた肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく			かつお節 だし昆布		
12 金	ソフトめん					小麦粉		塩	587kcal	744kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						28.2g	35.1g
	ミートソース	ぶた肉 大豆ミート 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく	レンズ豆 砂糖	オリーブ油	トマトケチャップ ソース ポークフィヨン 赤ワイン 塩 こしょう	17.3g	20.3g
	コーンポテト				コーン	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	1.1g	1.5g
	コールスロー				キャベツ じゃがいも 玉ねぎ	砂糖	油	米酢 塩 こしょう		
15 月	むぎごはん					米 大麦			634kcal	827kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						29.5g	37.7g
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 澱粉	ごま油	ポークフィヨン 醤油 オイスターソース 酒 テンメンジャン トウバンジャン	19g	23.3g
	にぼしとだいすのあめがらめ	大豆	青のり にぼし			澱粉 砂糖	油	みりん 醤油	1.2g	1.9g
	はるさめサラダ				コーン キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	米酢 塩 こしょう		
16 火	ごはん					米			568kcal	739kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.5g	28.5g
	あつあけのにくみそかけ	厚揚げ ぶた肉 大豆粉 みそ		葉ねぎ	しょうが	砂糖 澱粉	油	酒	18.1g	22.1g
	こんぶあえ		塩こんぶ	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油	1.2g	1.6g
	こんさいじり	とり肉		ごまつな にんじん	大根 ごぼう 根菜ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
17 水	ごはん			進級・入学 お祝い献立		米			638kcal	810kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.4g	31.6g
	さわらのココロコあげ	(鯖)			にんにく	(澱粉) 砂糖	油	醤油 みりん 米酢 黒酢	21.4g	25.7g
	ゆかりあえ			ごまつな ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.4g	1.9g
	すましじり	豆腐 なたと		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	(砂糖)		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
おいおいゼリー	(豆乳 大豆粉)				(いちご)					
18 木	しよくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	650kcal	862kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						30.1g	39g
	チキンのパーベキューソース	とり肉 大豆粉			にんにく	砂糖		トマトケチャップ ソース 醤油 白ワイン こしょう	23.8g	30g
	やさしいサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.8g	2.4g
	とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン 豆乳 大豆粉		ごまつな	玉ねぎ コーン コーンペースト	米粉	油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
てづくりいちごジャム				いちご	レモン果汁	砂糖				
19 金	むぎごはん					米 大麦			644kcal	844kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.4g	33.7g
	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	中双糖		酒 醤油 みりん	24.5g	31.2g
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	1.7g	2.2g
	さんさいじり	とり肉 油揚げ		ごまつな にんじん	玉ねぎ たけのこ わらび			醤油 塩 酒 かつお節 だし昆布		
22 月	ごはん			どまんなか給食		米			610kcal	798kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.7g	31.3g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	澱粉		酒 醤油 みりん 塩こしょう	21.8g	27.4g
	きりほしだいのりはりづけ			チンゲンサイ	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 米酢 みりん	1.5g	1.8g
	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ 大豆粉		ごまつな にんじん	キャベツ しいたけ			かつお節 だし昆布		
23 火	ごはん					米			665kcal	861kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.1g	32.1g
	ポークカレー	ぶた肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 米粉 レンズ豆	油	ポークフィヨン 赤ワイン トマトケチャップ ソース オールスパイス ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	19.2g	23.2g
	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	1.6g	2.1g
	ごぼうチップス		青のり		ごぼう	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー		

日/曜日	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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
24 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						621kcal	804kcal
	たまごやき	たまご 豆腐				砂糖		塩 醤油 かつお節 だし昆布	25.7g	32.7g
	こまつなのひたひた			こまつな	もやし	砂糖	ごま油	醤油 かつお節 だし昆布	18.5g	22.3g
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも 砂糖		酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	2.2g
	ぶりかけ(中)	(鯖 鰯)	(青のり)	(かぼちゃ)		(水あめ)	(ごま)	(醤油 みりん)		
25 木	こくとうばん		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						600kcal	826kcal
	さけのガーリックやき	鮭 大豆粉		パセリ			オリーブ油	白ワイン 塩 しょう ガーリックパウダー	29.9g	38.4g
	カレドレッシングサラダ			チンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	油	米酢 カレー粉 塩 しょう	22g	27.7g
	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ	じゃがいも	油	白ワイン コンソメ 醤油 塩 しょう	1.8g	2.5g
	ヨーグルト(中)		ヨーグルト							
26 金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						669kcal	857kcal
	しんちゃのかきあげ			茶	ごぼう 玉ねぎ だけご	小麦粉 澱粉	油	米酢 酒 塩	24.1g	29.8g
	やさいとジャコのいためもの		しらす干し	こまつな	キャベツ		ごま油	醤油 しょう	24.3g	29.9g
	こうやどうふのうまに	とり肉 さつま揚げ 高野豆腐		にんじん いんげん	玉ねぎ ししだけ こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	2g
30 火	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						654kcal	825kcal
	メンチカツ	(ぶた肉)			(玉ねぎ)	(小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉)	油	ソース (塩 しょう)	24.2g	29.7g
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう きゅうり コーン	砂糖	ドレッシング	醤油 米酢 しょう	29.9g	36.6g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	砂糖 じゃがいも	オリーブ油	白ワイン 塩 コンソメ ローレル しょう	1.9g	2.4g

献立表の見方を紹介します

毎月の献立目標に沿って、
栄養士が献立を作成しています。

袋井の地場産物を多く使った**どまんなか**
給食を月に1回実施しています。

4月分 学校給食予定献立表

献立目標：春を味わおう

日/曜日	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	幼稚園 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
9	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						495kcal	665kcal
	ポークカレー	肉 大豆粉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも レンズ豆 米粉	油	ポークフィヨン ワイン ケチャップ ソース オールスパイス ナツメグ ローレル クミン カレー粉 しょう カレーアロマ	19.8g	26g
火	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	15.8g	19.2g
	ごぼうチップス		青のり		ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー しょう	1g	1.6g

野菜いっぱいマーク
小学4年生が1日に摂取
すべきとされている野
菜の量の1/3 (95g)
以上を使用している日
の献立には、「野菜
いっぱいマーク」
がついています。

よくかんで食べようマーク
よくかんで食べてもらいた
い献立の日にこのマークが
ついています。

市内産の食材は**太字**で表記しています

給食を均等に分け、**全部食べると**摂取できる栄養
量が記載されています。学年別の体格(身長等)
から、必要な栄養量を決定し、栄養量に過不足が
出ないように、毎月給食の内容を検討しています。
(献立表記載の栄養価は
幼稚園年長、小学4年生、
中学2年生)

スプーンがあった方が食べやすいメニューに
スプーンマークをつけています。
ついていなくても、必要に応じて用意してください



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

材料の都合等により、献立が変更することがあります。
加工食品については、主な材料名のみ()で表示してあります。
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。
魚介類・海藻類には、えび・かきが混入する場合があります。
給食に関して質問がありましたら、浅羽学校給食センターまで
お問合せください。(23-3049)