

4月分 学校給食予定献立表

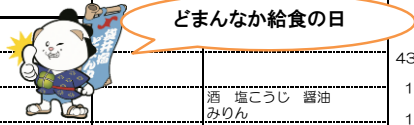


献立目標：給食を楽しもう

◎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～

袋井市立中部学校給食センター R6.4

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	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	
	ポークカレー	豚肉	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			19.8g 15.8g	
	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		1g	
火	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 こしょう		1.6g	
10	むぎごはん					米 大麦					
	ぎゅうにゅう		牛乳							483kcal	
	マーボー豆腐	豆腐	豚肉 みそ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油			22g 16.1g	
	にほしとだいずのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり		キャベツ コーン	砂糖 (幼 片栗粉)	(幼 油)	みりん 醤油		1.1g	
水	はるさめサラダ				春雨	砂糖	ごま油	酢 塩 こしょう		1.2g	
11	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		426kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳							594kcal	
	チキンのバーベキューソース	鶏肉	大豆粉		にんにく	砂糖		ケチャップ ソース 醤油 ワイン しょう油		21.5g 18.2g	
	やさいサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢 塩 しょう油		1.3g	
木	とうにゅうコーンチャウダー	豆乳	大豆粉 パーコン	小松菜	玉ねぎ コーン	米粉	油	ワイン コンソメ 塩 しょう油		1.8g	
12	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							438kcal	
	ししゅものからあげ	大豆粉	ししゅも			片栗粉	油	みりん		16.9g	
	じゃがいもとふきのとさに	かつお節			ふき	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		14.6g	
金	とんじる	豚肉	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	1.1g	1.7g	
15	ごはん			入学・進級 お祝い献立		米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							493kcal	
	さわらのココロあげ	さわら	(昆布 青のり)	トマト パプリカ ほうれんそう	にんにく	片栗粉 あられ(米) 砂糖	油	醤油 酢 みりん 酒		19.4g	
	ゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油		17.2g	
	すましじる	豆腐	なると	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		1.1g	
月	おいわいいちごゼリー	(豆乳 大豆粉)			(いちご)	(砂糖)				1.4g	
16	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							439kcal	
	ふたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ 生姜	片栗粉		酒 塩 しょう油 醤油 みりん		18.3g	
	きりほしだいこんのはりはりづけ			チンゲンサイ	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 酢 みりん		16.5g	
火	とまんなかじる	豆腐	大豆 みそ 大豆粉	小松菜 にんじん	キャベツ しいたけ			かつお節 だし昆布	1.1g	1.5g	
17	たけのこごはん	油あげ			たけのこ	米 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布			
	ぎゅうにゅう		牛乳							423kcal	
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖 片栗粉		酒 みりん 醤油		20.6g	
	こまつなのあえもの			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油		17.1g	
水	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ ごぼう			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	2g	
ヨーグルト(小のみ)		ヨーグルト									
18	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		491kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳							677kcal	
	はるキャベツメンチカツ	豚肉	大豆粉		キャベツ 玉ねぎ	米粉/パン粉 米粉	油	塩 しょう油 ナツメグ		20.8g	
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう コーン	砂糖	ドレッシング	酢 醤油 しょう油		22.8g	
木	ミネストローネ	パーコン	大豆	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ ゼロリ にんにく	砂糖	じゃがいも	オリーブ油	ワイン 塩 コンソメ ローレル しょう油	1.4g	1.8g
19	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							462kcal	
	たまごやき	卵	豆腐			砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布		20.1g	
	こまつなのひたひた	かつお節		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 だし昆布 かつお節		15.2g	
金	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 生姜	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.1g	1.5g	
22	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							468kcal	
	さばのにつけ	さば	大豆粉		生姜	砂糖		醤油 酒 みりん		19.5g	
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油		18.1g	
	さんざいじる	鶏肉	油あげ	小松菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ わらび			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		1.3g	
月	おいわいいちごゼリー(田原幼)	(豆乳 大豆粉)			(いちご)	(砂糖)				1.7g	



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			
23 火	ソフトめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						464kcal	594kcal
	ミートソース	豚肉 大豆粉		にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆 セロリ にんにく	レンズ豆 砂糖	オリーブ油	ケチャップ ソース ポークフィヨン ワイン 塩 こしょう	22.2g	28.6g
	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	14.5g	17.4g
	コールスロー				キャベツ きゅうり 紫玉ねぎ	砂糖	油	酢 塩 こしょう	0.9g	1.2g
24 水	むぎごはん					米 大麦			439kcal	568kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.7g	22.4g
	あつあげのにくみそかけ	厚あげ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	生姜	砂糖	油	酒	17.3g	18.1g
	こんぶあえ		塩昆布	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油	0.9g	1.2g
	こんさいじる	鶏肉		小松菜 にんじん	大根 ごぼう 種菜ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
25 木	こくとうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	塩	424kcal	600kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.8g	29.9g
	さけのガーリックやき	鮭 大豆粉		パセリ			オリーブ油	ワイン 塩 こしょう ガーリックパウダー	17.2g	22g
	カレー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	酢 カレー粉 塩 こしょう	1.5g	1.8g
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	じゃがいも	油	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
26 金	ごはん					米			493kcal	669kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.6g	24g
	しんちやのかきあげ			茶	ごぼう 玉ねぎ だけのこ	小麦粉 片栗粉	油	酢 酒 塩	19.4g	24.4g
	やさいとじゃこのいためもの		しらす	小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	1.1g	1.5g
	こうやどうぶのうまに	鶏肉 さつまあげ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布		
30 火	むぎごはん					米 大麦			429kcal	574kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.6g	25.3g
	たけのこいりつくね	鶏肉 大豆粉 高野豆腐			玉ねぎ だけのこ 生姜	片栗粉	油	塩 酒 みりん こしょう	15.7g	19.1g
	おかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	キャベツ			みりん 醤油 塩	1.1g	1.4g
	だいこんのみそしる	豆腐 油あげ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ			だし煮干し だし昆布		

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 (A)

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 火	むぎごはん					米 大麦			495kcal	665kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.8g	26g
	ポークカレー	豚肉 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 クチャップ ソース オーストリアス ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう カレーアロマ	15.8g	19.2g
	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	醤油 酢 塩	1g	1.6g
	ごぼうチップス		菊のり		ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー こしょう		

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()で表示をしております。「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・かに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、中部学校給食センターまでお問合せください。(44-3231)