

4 月分 学校給食予定献立表

B

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 R5.4

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	むぎごはん					米	大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							618kcal	
	たまごやき	卵 豆腐						醤油 塩 かつお節 だし昆布	26g	33.4g	
	こまつなのひだひだ	かつお節		小松菜	もやし			砂糖 醤油 だし昆布 かつお節	18.4g	22.6g	
	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	1.5g	2.2g	
ふりかけ(中のみ)	(さば いわし あじ)	(のり)					(砂糖) (ごま)		(塩 醤油 みりん)		
10	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	ショートニング	塩	649kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳							804kcal	
	チキンのハーベキューソース	鶏肉 大豆粉			にんにく			砂糖	ケチャップ ソース 醤油 ワイン こしょう	30.1g	39g
	やさいサラダ			にんじん	キャベツ			砂糖	油	23.7g	29.8g
	とうにゅうコーンチャウダー	豆乳 大豆粉 ペーコン		小松菜	玉ねぎ コーン			米粉	油	1.8g	2.5g
11	むぎごはん					米	大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							599kcal	
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも					片栗粉	油	22.6g	28.3g
	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		18.6g	22.5g
	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				醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.7g	2.2g
12	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							627kcal	
	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	29.4g	37g
	にぼしとだいずのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり					砂糖		18.1g	21.5g
	はるさめサラダ				キャベツ コーン			春雨 砂糖	ごま油	1.2g	1.9g
15	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							644kcal	
	さばのにつけ	さば 大豆粉			生姜			砂糖	醤油 酒 みりん	26.5g	33.9g
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし			砂糖	醤油	24.5g	31g
	さんさいじる	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	1.7g	2.2g
16	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							665kcal	
	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	26.1g	32.3g
	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	19.2g	23.3g
	ごぼうチップス		青のり		ごぼう			米粉	油	1.6g	2.2g
17	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳							600kcal	
	さけのガーリックやき	鮭 大豆粉		パセリ					オリーブ油	29.9g	40g
	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	22g	31.9g
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ エリンギ セロリ	キャベツ			油	1.8g	3g
スライスチーズ(中のみ)		チーズ						じゃがいも			
18	むぎごはん					米	大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							567kcal	
	あつあげのにくみそかけ	厚あげ みそ 大豆粉	豚肉	葉ねぎ	生姜			砂糖	油	22.4g	28.4g
	こんぶあえ		塩昆布	チンゲンサイ	キャベツ				ごま油	18.1g	22.4g
	こんさいじる	鶏肉		小松菜 にんじん	大根 ごぼう				ごま油	1.2g	1.6g
19	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							649kcal	
	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	24.7g	30.9g
	ゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ				醤油	20.9g	25g
	すましじる	豆腐 なると		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ				醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
おいわいいちこゼリー	(豆乳 大豆粉)			(いちご)			(砂糖)				
22	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							573kcal	
	たけのこいりつくね	鶏肉 大豆粉 高野豆腐			根深ねぎ たけのこ 生姜			片栗粉	油	25.6g	31.9g
	おかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	もやし					19g	22.7g
	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					1.4g	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	小学校 エネルギー たんぱく質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 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	むぎごはん					米	大麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳						669kcal	862kcal
	しんちゃのかきあげ			茶	ごぼう 玉ねぎ だけのこ	小麦粉	片栗粉	油	23.9g	30g
	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	24.4g	30.1g
	こうやどうふのうまに	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	1.5g	2g
24 水	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	ショートニング		
	ぎゅうにゅう		牛乳						682kcal	882kcal
	はるキャベツメンチカツ	豚肉 大豆粉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉	米粉	油	27.8g	35.3g
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう コーン		砂糖	ドレッシング	29.8g	37.4g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	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	1.8g	2.5g
25 木	たけのこごはん	油あげ			たけのこ	米	砂糖			
	ぎゅうにゅう		牛乳						576kcal	724kcal
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖	片栗粉		26.6g	32.8g
	こまつなのあえもの			小松菜	しいたけ		砂糖	ごま油	19.1g	22.7g
	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ ごぼう			醤油 みりん かつお節 だし昆布	2g	2.4g
ヨーグルト		ヨーグルト								
26 金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						610kcal	799kcal
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ 生姜	片栗粉		酒 塩 とうじ 醤油 みりん	24.7g	31.3g
	きりぼしだいこんのはりほりつけ			千ゲンサイ	切干大根		砂糖	ごま油	21.8g	27.4g
	どまんなかじる	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	1.5g	1.9g
30 火	ソフトめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						594kcal	753kcal
	ミートソース	豚肉 大豆ミート 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	28.6g	35.7g
	コーンポテト				コーン		砂糖	ドレッシング	17.4g	20.6g
	コールスロー				キャベツ きゅうり 紫玉ねぎ		砂糖	油	1.1g	1.5g

どまんなか給食の日

## 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

①

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 食塩	小学校 エネルギー たんぱく質 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			
	ぎゅうにゅう		牛乳						496kcal	665kcal
	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	26g
	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	15.8g	19.2g
	ごぼうチップス		菊のり		ごぼう	米粉		塩	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( )で表示をしてあります。「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)