

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								
	たまごやき	卵 豆腐						醤油 塩 かつお節 だし昆布	26g	33.4g	
	こまつなのひだひた	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 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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 酢 塩 こしょう	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								
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも					片栗粉 油 みりん	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 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	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			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								
	マーボーどうふ	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 ポークフィヨン 醤油 オイスターソース 酒 デナムンジャン トワバシジャン	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 みりん 醤油	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 酢 塩 こしょう	1.2g	1.9g	
15	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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								
	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	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 醤油 酢 塩	19.2g	23.3g	
	ごぼうチップス		青のり		ごぼう			油 塩 ガーリックパウダー こしょう	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								
	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	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 酢 カレー粉 塩 こしょう	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		じゃがいも 油 ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	1.8g	3g	
スライスチーズ(中のみ)		チーズ									
18	むぎごはん					米	大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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 酒	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 醤油	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 醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g	
19	ごはん	✿ 入学・進級 お祝い献立 ✿					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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	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	
おいわいいちごゼリー	(豆乳 大豆粉)			(いちご)			(砂糖)				
22	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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 塩 酒 みりん こしょう	25.6g	31.9g	
	おかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	もやし			みりん 醤油 塩	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			だし 煮干し だし昆布	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 しょうじょう 醤油 みりん	24.7g	31.3g
	きりぼしだいこんのはりはりつけ			干しゲンサイ	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

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	醤油 酢 塩	15.8g	19.2g
	ごぼうチップス		菊のり		ごぼう	米粉	油	塩 カリークパウダー こしょう	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)