

# 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～

袋井市立袋井学校給食センター

R 6.4

日 / 曜日	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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水
		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	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりつくね	(鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	(パン粉 片栗粉 砂糖) 砂糖 片栗粉		(塩 こしょう) 醤油 みりん	596kcal 23.7g	750kcal 28.1g
	こまつなのあえもの			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油	19.6g 1.9g	22.4g 2.2g
10	ごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん	592kcal 21.9g	765kcal 27.1g
	じゃがいもとふきのとさに	かつおぶし			ふき	じゃが芋 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	18.1g 1.4g	21.7g 2g
11	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あつあげのにくみそかけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	しょうが	砂糖	油	酒	563kcal 22.4g	735kcal 28.1g
	こんぶあえ		塩昆布	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油	17.8g 1.2g	21.8g 1.6g
12	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ポークカレー	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 レンズ豆 米粉	油	ポークフィヨン 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	665kcal 26.1g	861kcal 32.1g
	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 1.6g	23.2g 2.1g
15	ごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん	26.4g 24.5g	33.7g 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
16	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	メンチカツ	(豚肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	(パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖)	油	(塩 こしょう ナツメグ) ソース	626kcal 24.1g	788kcal 29.5g
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう コーン きゅうり	砂糖	乳化ドレッシング	酢 醤油 こしょう	27.5g 1.9g	33.6g 2.4g
17	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	628kcal 25.9g	814kcal 33g
	こまつなともやしのおひたし			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油	18.5g 1.5g	22.3g 2.2g
18	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	どまんなか献立						
	ふたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ しょうが	片栗粉		酒 塩こうじ 醤油 みりん	608kcal 24.7g	795kcal 31.3g
	きりぼ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	21.8g 1.5g	27.4g 1.8g
木	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		





©袋井市

給食を掲載しています。  
給食写真は毎日更新♪

「野菜を食べて健康になろう」

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。



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			
19  金	ソフトめん 					小麦粉				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						594kcal	752kcal
	ミートソース	豚肉 大豆ミート 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ 枝豆 セロリ 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 ワイン 塩 こしょう	28.6g 17.4g 1.1g	35.5g 20.4g 1.5g
	コーンポテト				コーン	じゃが芋	乳化ドレッシング	塩 こしょう		
	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		
22  月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さわらのココロあげ	さわらでん粉つき			にんにく	砂糖	油	醤油 酢 みりん	638kcal 25.4g 1.4g	809kcal 31.6g 1.9g
	ゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油		
	すましじる	豆腐 なると		千ゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	おいわいゼリー	(豆乳 大豆粉)			(いちご)	(砂糖)				
23  火	しょくパン 		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							
	チキンのバーベキューソース	鶏肉 大豆粉			にんにく	砂糖		トマトケチャップ ソース 醤油 ワイン こしょう	650kcal 30.1g 1.8g	862kcal 39g 2.4g
	やさいサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢 塩 こしょう		
	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	ワイン コンソメ 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				
24  水	むぎごはん 					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	マーボー豆腐 	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ しょうが 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 テンメシジャン トウバンジャン	651kcal 29.5g 20.8g 1.2g	842kcal 37g 25.2g 1.9g
	にほしとだいずのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖 片栗粉	油	みりん 醤油		
	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		
25  木	だけのこごはん 	油揚げ			だけのこ	米 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖 片栗粉		酒 みりん 醤油	587kcal 27.4g 18.9g 2.2g	721kcal 33.5g 22.6g 2.4g
	おかか	かつおぶし		千ゲンサイ	もやし	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	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		
	ヨーグルト (小中) 		ヨーグルト							
26  金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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	667kcal 23.9g 24.3g 1.2g	854kcal 29.6g 29.9g 1.7g
	やさいとじゃこのいためもの		しらすぼし	小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう		
	こうや豆腐のうま	鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布		
30  火	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		ぎゅうにゅう							
	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	600kcal 29.9g 22g 1.8g	821kcal 40g 31.8g 3g
	カレードレッシングサラダ			千ゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	油	酢 カレー粉 塩 こしょう		
	ポトフ 	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	じゃが芋	油	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	チーズ (中)		チーズ							

袋井産の食材は太字にしています。

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、袋井学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 49-0105)

※3ページ目に  
「献立表の見方」の紹介があります



# 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**とまんなか給食**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	学校 エネルギー kcal	これは kcal
		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 しょうが にんにく	じゃがいも レンズ豆 米粉	油	ポークフィヨン クチャップ 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 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	1g	1.6g
	ごぼうチップス		青のり		ごぼう	米粉	油	塩 カリリックパウダー 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。

