

12月分 学校給食予定献立表

献立目標： 冬を味わおう

袋井市立浅羽学校給食センター

R7.12

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)		主にエネルギーのもと(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			
1 月	ごはん			★袋井中学校 希望献立★		米			599kcal	741kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.3g	34.6g
	ふたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	20g	23.9g
	きゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	1.4g	1.9g
2 火	はりはりじる	豆腐 鶏肉		水菜	大根 にんじん			醤油 みりん 塩 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			616kcal	750kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						31.1g	36.3g
	さけのねぎみそやき	鮭 みそ 大豆粉			根菜ねぎ	砂糖	油	酒 みりん	16.6g	19.1g
3 水	しらたきのいためもの	ベーコン		小松菜	コーン ごんにゃく	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 オイスターソース 醤油	1.7g	2.1g
	のっぺいじる	鶏肉 油揚げ		チンゲンサイ にんじん	大根 ごぼう	里芋 片栗粉		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	りんご				りんご					
	アルファかまい			★防災給食★		米			613kcal	793kcal
4 木	ぎゅうにゅう		牛乳						26.7g	34.2g
	ポークカレー	豚肉 大豆粉		チンゲンサイ トマト水煮	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも レンズ豆 米粉	油	ポークパイオン 赤ワイン ソース トマトケチャップ 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	15.8g	21.1g
	にんじんソテー	ウィンナー		にんじん	キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう	1.1g	2g
	フルーツゼリーミックス				ももシロップ漬け アロエシロップ漬け	ぶどうゼリー はちみつ		白ワイン		
5 金	チーズ(中のみ)		チーズ							
	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	687kcal	877kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.9g	32.1g
	とりにとだいずのトマトに	鶏肉 大豆		にんじん フロッコリー トマト トマト水煮	玉ねぎ エリンギ にんにく	米粉 砂糖	油	トマトケチャップ こしょう ローレル コンソメ 赤ワイン 白ワイン 塩	27.8g	34g
6 土	コーンのごまサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油 ごま	米酢 醤油 塩 こしょう	1.3g	1.8g
	キャラメルナッツポテト					さつまいも 砂糖 はちみつ	カシューナッツ バター 生クリーム 油	塩	幼稚園・こども園は カシューナッツ が入りません。	
	ごはん					米			635kcal	773kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.1g	32.5g
7 日	ちくさやき	卵 まぐろ油揚げ 豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	19.4g	22.6g
	だいにんのいももの	豚肉			大根 ごんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.8g	2.2g
	とうふのみそじる	豆腐 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
8 月	ごはん					米			590kcal	720kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.5g	29.8g
	たらのあまずあんかけ	たら 大豆粉		にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 米酢 チキンスープ	17.3g	20.2g
	こまつなのあえもの	豆腐	わかめ	小松菜	もやし		ごま油	醤油	1.4g	1.9g
9 火	わかめじる			葉ねぎ	大根 白菜 ぶなしめじ			醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	684kcal	831kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.6g	35.2g
	ハニーローストチキン	鶏肉 大豆粉			生姜 にんにく	はちみつ 片栗粉		醤油 白ワイン 塩 こしょう	31.4g	36g
10 水	カラフルサラダ	大豆粉		フロッコリー パプリカ(赤)	コーン カリフラワー	さつまいも	ドレッシング	塩 こしょう	1.8g	2.7g
	ABCスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリ	マカロニ	オリーブ油	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	おたのしみケーキ	(卵)	(乳製品)			(砂糖 小麦粉 チョコレート)				
	ばらずし		えび 高野豆腐	きぬさや	ごぼう たけのこ 干ししいたけ	米 砂糖		醤油 米酢 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	615kcal	754kcal
11 木	ぎゅうにゅう		牛乳						27.8g	32.5g
	しろみずかなのゆずふうみ	あかうお 大豆粉		★四国地方の料理★		砂糖 片栗粉	油	酒 醤油	20.1g	23.8g
	もやしとわかめのあえもの		わかめ		ゆず レモン果汁 もやし コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	2g	2.9g
	つきなじる(幼すましじる)		油揚げ	小松菜 にんじん	大根 ぶなしめじ	白玉だんご		醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
12 金	ごはん					米			665kcal	823kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.2g	25.2g
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			たけのこ 生姜	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	19.7g	21.2g
	こまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	1.2g	1.7g
13 土	さつまいものみそじる	油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	白菜 ししいたけ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
	みかん				みかん					
	ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
	ちゅうかめん					小麦粉	塩		632kcal	790kcal
14 日	ぎゅうにゅう		牛乳						32.1g	39.9g
	あげきょうざ	豚肉 大豆ミート 大豆粉		にら	キャベツ 生姜 にんにく	小麦粉 片栗粉 (小麦粉)	ごま油 油	塩 こしょう 醤油 酒 (塩)	21.3g	25.7g
	ちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油	1.7g	2.2g
	ごもくあんかけスープ	豚肉 いか		にんじん	白菜 玉ねぎ 枝豆 干ししいたけ たけのこ 生姜	片栗粉	ごま油	ポークパイオン 醤油 酒 塩		
15 月	ごはん					米			685kcal	847kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳			(砂糖 もち粉)	ごま油	酒 醤油 ポークパイオン 塩 (塩 酢 唐辛子)	27.7g	33g
	キムチごはん	ベーコン	(昆布)	(にんじん ニラ)	(白菜 だいこん ねぎ にんにく 生姜)				26.4g	31.5g
	からあげ	鶏肉 大豆粉			生姜 にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	1.7g	2.3g
16 火	じゃがバター				大根 ごぼう ごんにゃく 根菜ねぎ		バター	塩		
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん				酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			614kcal	762kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.3g	32.2g
17 水	ししゃものいそべやき		ししゃも 青のり			片栗粉	油	酒	20.1g	24g
	ゆかりあえ	豆腐 鶏肉 かまぼこ		チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ	砂糖		醤油	1.7g	2.1g
	いりどうふ			にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	おぎごはん			★ごまんなか給食の日★		米 小麦			584kcal	726kcal
18 木	ぎゅうにゅう		牛乳						24g	29.2g
	ふくろいポークのあまずあん	豚肉		パプリカ(赤)	玉ねぎ ぶなしめじ	砂糖 片栗粉		醤油 酒 米酢	17.4g	20.5g
	チンゲンサイとしいたけのピリからあえ	豆腐		チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.4g	2.1g
	ふくろいのおいしさいっぱいみそじる	豆腐 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
19 金	りんごチップパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 りんごチップ	ショートニング	塩	692kcal	867kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						34.5g	41.1g
	しいらのガーリックやき	しいら 大豆粉		パセリ粉			油	塩 こしょう 白ワイン ガーリックパウダー	27g	32.5g
	コールスロー	大豆粉			キャベツ コーン	砂糖	ドレッシング	米酢 塩 こしょう	2.2g	2.9g
20 土	クリームシチュー	ウィンナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 白菜	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
	チーズ		チーズ							

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)		主にエネルギーのもと(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	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき チンゲンサイとじゃこのいためもの かぼちゃのみそしる ゆずゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉	牛乳 しらすまし	冬至 ★冬至 献立★ チンゲンサイ にんじん かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ 白菜 えのきたけ	米 片栗粉	ごま油	醤油 みりん 酒 塩こしょう 醤油 こしょう かつお節 だし昆布	687kcal 27g 24.7g 1.3g	828kcal 31.9g 28.1g 1.8g
22	ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ ほうれんそういりあえもの おやこに ヨーグルト(中のみ)	いわし 大豆粉 鶏肉 卵	牛乳	生薑 もやし 玉ねぎ こんにゃく 根菜ねぎ	生薑 もやし 玉ねぎ こんにゃく 根菜ねぎ	米 片栗粉	油 ごま油	酒 醤油 醤油 酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	668kcal 25.7g 21.5g 1.2g	880kcal 34.4g 26.3g 1.8g

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

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。

給食に関してご質問がありましたら、浅羽学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 23-3049)



ふくろいし給食



袋井市

給食写真毎日更新中！
クックパッドに給食レシピ
が公開されています。
冬休みに作ってみてね！

クックパッド
袋井市公式キッチン



地産楽食

～偏食・好き嫌いの改善において～

子どもたちの偏食や好き嫌いを改善するためには、「食べてみようかな」と思えるきっかけづくりや楽しい食体験の積み重ねが大切です。袋井市では、子どもたちに食への興味をもってもらえるよう、さまざまな取り組みを行っています。

視覚的資料を活用した食育指導

19日のきゅうしよく

こまつなとしいたけのぶりからあえぶたにくのおろしだれ

ごはん

ふくろいのおいしいばいじる

今日の給食ワンポイントチェック

食器をもって食べよう

今日のおすすめ!!

今日は、どんなな給食の日です!

袋井産の食べ物を7種類使っています。

見つけることができましたか?

つぎのページへ

19日

こめ

ぶたにく

さつまいも

だいこん

しいたけ

こまつな

チンゲンサイ

2ペー

つちやさん

あんずれうさん

感謝して食べよう

子どもたちのタブレットから、「ロイロノート」というアプリで、毎日の給食について詳しく学ぶことができます。

また、給食センターでの調理の様子や畑で野菜が栽培されている様子を動画で見ることでもできます。

「ロイロノート・資料箱」→静岡県袋井市共有→給食より、家庭でも見ることができます。

ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。



収穫体験



袋井市では、子どもたちが市内の農家さんの畑で野菜を収穫したり、学校で筍やグリーンピースなどの皮をむいたりする体験を行っています。食材に親しむことで、地場産物を身近に感じ、食べる意欲につながるよう取り組んでいます。収穫した野菜は翌日以降の給食で提供しています。

給食時間の訪問指導



栄養士が献立の紹介や、給食と関連づけながら食べることの大切さ・食べ方を子どもたちに伝えています。

また、各学年、発達や教科の学習に合わせてお話をしています。訪問指導を通じて食への理解を深めてもらえるよう取り組んでいます。