

2 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 寒さに負けない食事を知ろう

袋井市立浅羽学校給食センター

R8.2

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			
2月	むぎごはん					米 大麦			624kcal	772kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	わふうハンバーグ	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ) 大根	(片栗粉) 砂糖 片栗粉		(チキンブイヨン 塩) 酒 醤油 みりん	25.2g	30.4g
	ほうれんそうのおかかあえ	かつお節		ほうれんそう	もやし			みりん 醤油	20g	24g
3月	のっぺいじる	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく	里芋 片栗粉		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2g
	ごはん			★節分 献立★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いわしのかばやき	いわし			生姜	砂糖 片栗粉	油	酒 塩こうじ みりん 醤油	702kcal	856kcal
火	こまあえ			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	27.4g	32.3g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	大根 根菜ねぎ	じゃがいも		酒 かつお節 だし昆布	23.4g	27.9g
	せつぶんまめ(小中)								1.4g	1.9g
	せつぶんボーロ(幼)	(きな粉 卵)	(脱脂粉乳)			(片栗粉 砂糖)	(ショートニング)			
4月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						606kcal	741kcal
	すきやきに	豆腐 豚肉		にんじん しゆんざく	白菜 こんにゃく 根菜ねぎ えのきたけ	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節	24.3g	29.7g
	キャベツのあえもの			小松菜	キャベツ		ごま油	塩 醤油	17.7g	20.9g
水	こふさいも					じゃがいも		塩 しょうゆ	1.4g	1.9g
	ナン		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							
	チキンカレー	鶏肉		にんじん 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 はちみつ	油	トマトケチャップ ソース 赤ワイン 塩 コンソメ カレー粉 クミン オールスパイス ローレル ナツメグ こしょう	630kcal	838kcal
木	キャベツとはなやさいのサラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン	砂糖	油	米粉 塩 しょうゆ	33g	42.5g
	チョコタッフィー	大豆 大豆粉				砂糖 ココア (幼・片栗粉)	(幼・油)	塩	18.9g	23.3g
	ごはん					米			1.8g	2.6g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
5月	しろみぎかなのねぎだれ	(ホキ)			根菜ねぎ 生姜 にんにく	(片栗粉) じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	米粉 醤油 みりん	622kcal	757kcal
	だいこんのそぼろに	鶏肉		さいいんげん	大根	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	23.3g	27.8g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	白菜 えのきたけ			醤油 みりん 塩 酒 かつお節 だし昆布	19.8g	23.4g
	ごはん					米			1.4g	1.8g
6月	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 酒 塩	26.6g	29.2g
	じゃがいものどきに	かつお節				じゃがいも 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	27.4g	28.3g
	はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	白菜			かつお節 だし昆布	1.7g	2g
7月	ロールパン		脱脂粉乳	★オリンピック 献立★ ～ミラノ・コレティナ～		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						696kcal	872kcal
	ミラノふうカツレツ	豚肉 大豆粉	チーズ	パセリ粉	キャベツ コーン	パン粉 小麦粉	油	白ワイン 塩 ガーリックパウダー	26.9g	33.3g
	キャベツとケールのサラダ	大豆粉		ケール	キャベツ コーン	砂糖	ドレッシング	米粉 塩 しょうゆ	32.2g	39g
8月	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ 白菜 セロリ にんにく	砂糖	油	白ワイン コンソメ 塩 ローレル こしょう	1.8g	2.5g
	とうにゅうパンナコッタ	(豆乳)			(いちご)	(水あめ 片栗粉)				
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						645kcal	797kcal
9月	あつあげのあんかけ	厚揚げ 豚肉			たけのこ 根菜ねぎ 生姜	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	22.1g	26g
	にんじんのきんぴら	ちくわ		にんじん	こんにゃく	砂糖	ごま油 油	醤油 みりん	20.1g	21.5g
	さつまいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		小松菜	玉ねぎ えのきたけ	さつまいも		かつお節 だし昆布	1.6g	2g
	ふりかけ(中のみ)			(昆布 のり)	(抹茶)	(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
10月	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						688kcal	843kcal
	とりにくとカシューナッツのあまからあえ	鶏肉 大豆粉 (鶏レバー)		パプリカ(赤)	生姜 にんにく	片栗粉 砂糖 (片栗粉)	カシューナッツ 油	酒 醤油 みりん 米酢	25.6g	31.3g
	ちゅうかサラダ			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 米酢	25.3g	30.7g
11月	とうふスープ	豆腐 なんと		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ		ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 しょうゆ	1.6g	2g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						648kcal	796kcal
	ごもくたまごやき	卵 豆腐 まぐろ油揚げ		葉ねぎ	たけのこ ほししいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	30.1g	36.7g
12月	ゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	22.8g	27.3g
	だいこんのカレーに	厚揚げ 豚肉		チンゲンサイ にんじん	大根 玉ねぎ 根菜ねぎ	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 カレー粉 かつお節 だし昆布	1.8g	2.3g
	ソフトめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						630kcal	798kcal
13月	ふゆやさいのミートソース	豚肉 大豆ミート 大豆粉		にんじん ブロッコリー トマト水煮	玉ねぎ 白菜 セロリ カリフラワー にんにく	レンズ豆 砂糖	油	トマトケチャップ ソース トマトピューレ コンソメ 赤ワイン 塩 しょうゆ	32.4g	40.7g
	ししゃものカレーやき					片栗粉	油	酒 カレー粉	20.2g	24g
	ふるふるフルーツヨーグルト		ヨーグルト		アロエシロップづけ バインシロップづけ	ももゼリー 砂糖			1.2g	1.6g
	ごはん					米				
14月	ぎゅうにゅう		牛乳						611kcal	739kcal
	しいらのみそドレッシングやき	しいら みそ 大豆粉					ドレッシング	酒 しょうゆ	29.9g	34.7g
	きりぼしだいごんのソースいため	豚肉 かつお節	青のり		キャベツ 切干大根		油	ソース オイスターソース 塩 しょうゆ	19g	22.3g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	白菜 ごぼう こんにゃく		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.7g
15月	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						665kcal	845kcal
	こうやどうふのチーズやき	こうやどうふ まぐろ油揚げ 大豆粉	牛乳 チーズ		白菜		ドレッシング	しょうゆ	30.1g	37.5g
	コールスロー			にんじん	キャベツ	砂糖	油	米粉 塩 しょうゆ	30.9g	38.2g
16月	コーンポタージュ	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン		バター 生クリーム	コンソメ 白ワイン 塩 しょうゆ	2g	2.8g
	ごはん			★ふじっぴー給食★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						701kcal	870kcal
	さわらのおちやパンこあげ	さわら 大豆粉		茶	にんにく	小麦粉 パン粉	ドレッシング 油	塩こうじ しょうゆ	28.3g	35.3g
17月	レタスのいそかあえ		のり		レタス もやし			醤油 みりん	25.7g	31.8g
	しずおかやさいのみそとうにゅうじる	鶏肉 豆乳 みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	大根 白菜		ごま油	かつお節 だし昆布	1.7g	2g

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			
24 火	むぎごはん			★どまんなか給食★		米 大麦			636kcal	769kcal
	きゅうにゅう		牛乳							
	ふくろいポークのあますあんかけ	豚肉		パプリカ(赤)	玉ねぎ しいたけ	片栗粉 砂糖		醤油 酒 米酢	27.3g	32.7g
	チンゲンサイのひたひた	かつお節		チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油	醤油 かつお節 だし昆布	19g	22.2g
	ふくろいのおいしさいっぱいじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	白菜 根深ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	2g
25 水	ヨーグルト(幼なし)		ヨーグルト							
	アルファかまい					米			591kcal	720kcal
	きゅうにゅう		牛乳						24.6g	30g
	テンジャンチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	白菜 白菜キムチ ふなしめじ にんにく		油 ごま油	みりん 酒 コチュジャン 塩 だし煮干し	21.1g	25.4g
	いかとごぼうのからあげ	(いか) 大豆	青のり		ごぼう	(片栗粉) 米粉	油	塩 しょう油	1.2g	1.7g
26 木	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 こしょう		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	592kcal	743kcal
	きゅうにゅう		牛乳						31.1g	37.6g
	たらのマスタードやき	たら 大豆粉					ドレッシング	醤油 白ワイン マスタード	22.9g	28g
	カレードレッシングサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	米酢 塩 カレー粉 こしょう	1.7g	2.5g
27 金	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 生クリーム 油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
	キムチごはん	ベーコン		★筑原小学校 希望献立★		米	ごま油	酒 醤油 ポークフィッシュ 塩	681kcal	827kcal
	きゅうにゅう		牛乳						26.7g	31.8g
	からあげ	鶏肉 大豆粉			生姜 にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	26.1g	30.7g
	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	醤油 米酢	1.9g	2.5g
	さわにわん	豚肉		にんじん みずな	大根 ごぼう えのきたけ			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		

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、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)

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため
よくかんで食べてもらいたい日に、
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



ち さん らく しょく
地産楽食



めん えき りょく たか
免疫力を高めよう!

寒い季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防には、まず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高めるための栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになります。
体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ 小松菜
チンゲンサイ レバー
ほうれん草



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、
ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC

ブロッコリー ジャがいも
キャベツ いちご みかん



寒さのストレスから体を守り、
抵抗力を高めます。

温かい料理や体を温める食材(しょうが、にんにく、根深ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、れんこん等)、
香辛料を使った料理を食べると体温が上がり、血流の流れがよくなり免疫力が高まります。

