

3 月分 学校給食予定献立表

献立目標：春を味わおう

袋井市立浅羽学校給食センター

R8.3

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 ぎゅうにゅう		牛乳	★ジュピロ磐田応援給食★		米 小麦			639kcal	784kcal
	いろいろやさしいどいずミートのキーマカレー	豚肉 大豆ミート		トマト水煮 にんじん パプリカ(赤) チンゲンサイ	玉ねぎ パプリカ(黄) しいたけ 生姜 にんにく		油	トマトケチャップ コンソメ カレー粉 塩 こしょう	24g	28.7g
	キャベツソテー	ハム		小松菜	キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう	18.3g	21.6g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		アロエシロップづけ パインシロップづけ		いちごゼリー 砂糖		1.1g	1.7g
3月	ごもくちらし	(卵) 高野豆腐 油揚げ		きぬさや	ごぼう ほしいたけ	米 砂糖	(油)	(酢 塩) 米酢 塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布	607kcal	725kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳	★ひなまつり献立★					28.2g	32.8g
	あかうおのしおやき	赤魚 大豆粉		小松菜	キャベツ	砂糖	油	塩 こしょう 醤油	19.9g	23.5g
	アーモンドあえ					砂糖	アーモンド		2g	2.6g
4月	おふのすましじる	豆腐		にんじん みつば	玉ねぎ 大根	しらたまふ		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ひなあられ		(昆布 青のり)	(トマト ほうれん草 パプリカ)		(米 砂糖)				
	ごはん					米			655kcal	800kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.1g	27.6g
5月	すふた	豚肉		パプリカ(赤) ヒーマン	玉ねぎ たけのこ 生姜	片栗粉 砂糖	油	トマトケチャップ チキンスープ 醤油 酒 塩 こしょう 米酢 塩	21.9g	26.1g
	パンサンデー		糸寒天	チンゲンサイ	コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 こしょう	1.2g	1.7g
	はくさいスープ	豆腐 なたと		にんじん 菜ねぎ	白菜 えのきたけ			チキンスープ 醤油 酒 塩 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	647kcal	877kcal
6月	ぎゅうにゅう		牛乳						29.2g	40.4g
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく	砂糖	油	トマトケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 ナツメグ ローレル こしょう	24.8g	33.8g
	さつまいもとツナのドレッシングやき	まぐろ油揚げ		ブロッコリー	枝豆	さつまいも	ドレッシング	塩 こしょう	1.7g	2.9g
	やさしいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油 ごま	醤油 米酢 塩 こしょう		
7月	チーズ(中のみ)		チーズ							
	ごはん					米			713kcal	861kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.6g	29g
	さばのたつたあげ	さば 大豆粉			生姜	片栗粉	油	醤油 酒	30.3g	36g
8月	ひじきどいずのいために	大豆 ちくわ	ひじき	さいいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
	だいこんのみそじる	油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	大根 白菜			かつお節 だし昆布		
	せきはん・ごましお			★進級・卒業祝い献立★		もち米 米 小豆	ごま	しお	691kcal	784kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳			片栗粉		醤油 酒 みりん	25.4g	28g
9月	にしんのみりんやき	にしん		小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油 塩	22.2g	22.8g
	ゆかりあえ			チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.8g
	おいわいじる	豆腐 なたと								
	レモンカスターダルト	(卵)	(乳製品)		(レモンかじゅう)	(小麦粉 砂糖)	(マーガリン)			
10月	ちゅうかめん					小麦粉		塩	635kcal	794kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.5g	38.1g
	あげぎょうぎ	豚肉 大豆ミート 大豆粉		にら	キャベツ にんにく 生姜	小麦粉 片栗粉 (小麦粉)	ごま油 油	醤油 酒 塩 こしょう (塩)	24.8g	30g
	チンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油 ごま	米酢 醤油	1.8g	2.5g
11月	しょうゆラーメンスープ	豚肉 (豚肉)		にんじん	もやし キャベツ 根菜ねぎ 生姜	(砂糖)	ごま油	ポークブイオン 醤油 酒 塩 こしょう (醤油 酒 塩)		
	ごはん					米			620kcal	746kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.5g	33.1g
	さわらのてりやき	さわら		チンゲンサイ	キャベツ	片栗粉	油	醤油 酒 みりん	20.2g	23.5g
12月	ごまあえ					砂糖	ごま	醤油	1.4g	1.8g
	くたくさんみそじる	油揚げ 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	大根 根菜ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
	こくどうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	塩	647kcal	824kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.4g	34.2g
1月	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	塩 こしょう	28g	34.6g
	ごぼうサラダ	大豆粉		ごぼう きゅうり コーン		砂糖	ドレッシング	醤油 米酢 こしょう	1.7g	2.4g
	クリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ぶなしめじ	米粉	バター 生クリーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	アルファかま					米				
2月	ぎゅうにゅう		牛乳						586kcal	723kcal
	キャベツいりとりつくね	鶏肉 大豆粉 高野豆腐			キャベツ 生姜	砂糖 片栗粉	油	塩 酒 みりん 醤油 こしょう	25.8g	31.5g
	だいこんのもの	さつまあげ		さいいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	20.2g	23.9g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	2.2g
3月	ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
	キムチごはん	ベーコン			白菜キムチ にんにく	米	ごま油	酒 醤油 ポークブイオン 塩	669kcal	811kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳	★浅羽北小学校 希望献立★					26.8g	31.8g
	からあげ	鶏肉 大豆粉			生姜 にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	25.6g	30.2g
4月	きゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	1.7g	2.4g
	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	大根 えのきたけ ごぼう			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 小麦			681kcal	840kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26g	30.5g
5月	あつあげのにくみそかけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		菜ねぎ	生姜	砂糖	油	酒	21.9g	24g
	なのはな	かつお節		菜花	キャベツ			みりん 醤油 かつお節	1.5g	1.8g
	なのはな	かつお節						醤油 みりん 酒 かつお節		
	じゃがいものもの	鶏肉		にんじん さいいんげん	玉ねぎ こんにゃく 生姜	じゃがいも 砂糖				

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)



「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。



1年間ありがとうございました



地産楽食



1年の振り返り

この1年間でお子さんの身長・体重はどのくらい増えたでしょうか？

成長期は、体が成長します。成長曲線に測定した身長と体重を重ね、**成長のタイミングと伸びを確認**することが大切です。

また、**肥満度の確認**も大切です。肥満の数値ばかりに目が行きがちですが、サルコペニアやフレイル（高齢者の筋力の低下や身体の衰え）が心配される現在は、やせにも注意が必要です。肥満度が、+20%～-20%標準の範囲内に入っているのかを確認します。

体の成長は、食事量と密接な関係があります。身長や体重の伸びが少ない場合は、食事量が足りていない、逆に肥満度が高くなっている場合は、食事量が多い可能性があります。

成長のタイミングを知り、食事の量と成長期に必要な栄養のバランスを意識することが、健やかな成長につながります。

学校給食をとおして、子供たちは学んでいます

子供たちは、給食の時間に給食を食べるだけでなく、様々なことを学び成長しています。



感謝の気持ちを込めて、
食事のあいさつをする。



食事のマナーを守って
食べる。



苦手な食べ物も頑張って
食べる。



旬の食べ物や袋井産の食
材、栄養について知る。



楽しく食事をする。
一緒に食事をする機会を
大切にする。(共食)



体の成長にあった食事量を
知り食べる。※

※袋井市の学校給食は、市内の子供たちの平均身長より必要なエネルギー量を計算して提供しています。

「成長期」には、体を作るために必要な栄養を給食だけでなく、家庭でもしっかりとる必要があります。

赤・緑・黄をそろえた
朝ごはんを食べる。



*家庭と協力することで、子供たちは食べることの楽しさや大切さをより学ぶことができます。