

4 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 給食を楽しもう

袋井市立浅羽学校給食センター

R8.4

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			
木	ごはん					米			562kcal	728kcal
	きゅうにゅう		牛乳						24.9g	31.1g
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	19.3g	23.2g
	チンゲンサイのひたひた みそけんちんじり	かつお節 豆腐 みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん 小松菜	もやし 大根 ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま油	醤油 かつお節 だし昆布 かつお節 だし昆布	1.5g	2g
金	むぎごはん					米 大麦			658kcal	855kcal
	きゅうにゅう		牛乳						24.7g	30.8g
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ だけのこ にんにく しょうが 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークパイヨン トウバンジャン オイスターソース 酒 チンゲンサイ 醤油	21.9g	26.7g
	ごぼうチップス はるさめサラダ		青のり		ごぼう コーン キャベツ	米粉 春雨 砂糖	油 ごま油	ガーリックパウダー 塩 こしょう 米粉 醤油 塩 こしょう	1.1g	1.5g
月	ごはん					米			605kcal	771kcal
	きゅうにゅう		牛乳						27.6g	33.4g
	さばのみそに いそがあえ	さば みそ 大豆粉			しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん	21.3g	24.7g
	さんさいじり	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ だけのこ わらび	砂糖		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
火	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	587kcal	771kcal
	きゅうにゅう		牛乳						23.4g	30g
	こめめんチカツ	(鶏肉 豚肉 大豆)			(玉ねぎ しょうが にんにく)	(砂糖 米粉 片栗粉)	油	(塩 醤油 香辛料) ソース	26.3g	34g
	やさいサラダ ミネストローネ	ベーコン 大豆		チンゲンサイ にんじん トマト水煮	きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	砂糖 じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう 米酢 白ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう	1.6g	2.4g
水	たけのごはん					米 砂糖			594kcal	752kcal
	きゅうにゅう		牛乳						26.1g	32.3g
	にしんのてりやき	にしん 大豆粉		小松菜	もやし	砂糖	油	酒 醤油	20.7g	24.6g
	ごまつのあえもの さわにわん ヨーグルト(小中)	豚肉	ヨーグルト	にんじん 水菜	玉ねぎ 大根 ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.9g	2.4g
木	むぎごはん					米 大麦			578kcal	751kcal
	きゅうにゅう		牛乳						21.9g	26.5g
	あつあけのくにみそかけ	厚揚げ 豚肉 みそ		葉ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒	20.3g	22.1g
	キャベツのこんがあえ こんさいじり ふりかけ(中のみ)	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 根深ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.2g	1.8g
金	ソフトめん					小麦粉		塩	634kcal	810kcal
	きゅうにゅう		牛乳						30.6g	38.1g
	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	油	トマトケチャップ ソース ポークパイヨン 赤ワイン 塩 こしょう	21.6g	26.1g
	じゃがいもとツナのドレッシングやき コールスロー	まぐろ油揚げ			玉ねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	ドレッシング 油	塩 こしょう 米酢 塩 こしょう	1.3g	1.7g
月	ごはん					米			573kcal	741kcal
	きゅうにゅう		牛乳						25.5g	31.8g
	かたにくのしょうがやき	豚肉		チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが 切干大根	片栗粉 砂糖	ごま油	酒 塩こしょう 醤油 みりん	18.7g	22.2g
	きりしまだいののほりほりづけ とまんなかじり	豆腐 大豆 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	キャベツ 根深ねぎ しいたけ		かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g	
火	ごはん					米			617kcal	781kcal
	きゅうにゅう		牛乳						21.5g	26.7g
	さわらのコロコロあげ	(さわら)		小松菜 ゆかり粉	にんにく	(片栗粉) じゃがいも 砂糖	油	醤油 米酢 黒酢 みりん	19.5g	23g
	ゆかりあえ すましじる おいわいいちごゼリー	豆腐 なたと (豆乳)		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ (いちご)		(砂糖 水あめ)	醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.8g
水	ごはん					米			573kcal	740kcal
	きゅうにゅう		牛乳						25.6g	31.6g
	たけのこいりとりつくね	鶏肉 大豆粉 高野豆腐		チンゲンサイ	たけのこ 根深ねぎ しょうが キャベツ	砂糖 片栗粉	油	酒 みりん 醤油 塩 こしょう	19.5g	23.3g
	じゃこいため だいごのみそじる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉	しらす干し	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根		ごま油	醤油 こしょう かつお節 だし昆布	1.8g	2.2g
木	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	664kcal	841kcal
	きゅうにゅう		牛乳						33.5g	42.1g
	さけのガーリックやき	鮭 大豆粉		パセリ粉			オリーブ油	白ワイン 塩 こしょう ガーリックパウダー	28.7g	34.4g
	ごぼうサラダ ポトフ スライスチーズ(小中)	大豆粉		にんじん	ごぼう コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	砂糖 じゃがいも	ドレッシング 油	米酢 醤油 こしょう 白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	2.5g	3.2g
金	ごはん					米			666kcal	862kcal
	きゅうにゅう		牛乳						26.2g	32.9g
	とりにくとレバーのあまからあげ	鶏肉 大豆 (鶏レバー)			にんにく	片栗粉 砂糖 (片栗粉)	油	みりん 醤油 米酢	24.7g	29.8g
	じゃがいもとふきのとさに ぐだくさんみそじる	かつお節 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	ふき 玉ねぎ えのきたけ	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
月	ごはん					米			601kcal	777kcal
	きゅうにゅう		牛乳						23.6g	29.4g
	ししゃものいそべやき	かつお節	ししゃも 青のり	チンゲンサイ	もやし キャベツ	片栗粉	油	酒	18.3g	21.7g
	おかがあえ にくじゃが あまなつかん	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが こんにゃく あまなつシロップ漬け	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.5g	1.8g
火	しよくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	647kcal	853kcal
	きゅうにゅう		牛乳						29.6g	38.3g
	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 白ワイン こしょう	24.5g	30.9g
	カレードレッシングサラダ とうにゅうコーンチャウダー てづくりいちごジャム	豆腐 ベーコン 大豆粉		にんじん	キャベツ	玉ねぎ コーン	砂糖 米粉	油	米酢 塩 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.8g
木	むぎごはん					米 大麦			645kcal	865kcal
	きゅうにゅう		牛乳						29g	38.2g
	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	じゃがいも レンズ豆 米粉	油	ポークパイヨン 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 塩 カレー粉 こしょう	19.4g	25.8g
	にほしとあげだいのあめがらめ かいそうサラダ チーズ(中のみ)	大豆	煮干し 青のり 海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖 米粉 砂糖	ごま油	みりん 醤油 醤油 米酢	1.5g	2.2g

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)

毎日の給食をホームページにアップ
しています！
袋井市クックパッドに、
給食のレシピも投稿中！



ち さん らく しょく 地産楽食

入園・入学・進級おめでとうございます。新しい学年が始まり、子どもたちは期待と少しの緊張を胸に毎日を過ごしていることと思います。

さて、学校給食は子どもたちの健康な体づくりを支えるだけでなく、食べることの大切さや社会性、感謝の心を育む大切な場です。給食の時間では、次の「7つの目標」を大切にしています。子どもたちに食べることの楽しさを伝え、食育を進めていきます。

学校給食の「7つの目標」

けんこう からだ
健康な体をつくる

た かた まな
よい食べ方を学ぶ

はたら どうと
働くことを尊ぶ

ひと かか
人と関わる

しよくぶんか みらい つた
食文化を未来に伝える

しゃかい まな
社会のしくみを学ぶ

た もの かんしゃ
食べ物に感謝する

家庭での毎日の何気ない一言が、子どもの食べる力を育てます

- ・「今が旬だね」「おいしいね」
→食べ物への興味や考える力を育てます。
 - ・「よく噛んで食べると、いいことがたくさんあるよ」
→噛むことの大切さに気づきます。
 - ・「野菜を食べると風邪をひきにくくなるね」
「食べたもので元気な体が作られるよ」
→健康への意識を高めます。
- ・「一生懸命作ってくれているね」
「食べ物を大切にしようね」
→感謝の気持ちを育てます。
 - ・「ほんの少し食べてみる？」
→食の経験を広げます。
 - ・「今日の給食（ごはん）、どうだった？」
→食事を振り返る力を育てます。

献立表の見方を紹介します

4月分 学校給食予定献立表

献立目標：給食を楽しもう

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。

日	献立	材料	栄養価
9	ごはん おにぎり(小) きゅうにゆづ たけのこいりとりつくね おかかあえ だいこんのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆粉 高野豆腐粉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 十割	430kcal 21.4g 15.3g 1.1g
10	ロールパン しいらのガーリックやき やさしいサラダ ポトフ チニズ	小松菜 みんじん チンゲンサイ にんじん パセリ キャベツ エリンギ セロリ	411kcal 21.4g 17.3g 1.6g

市内産の食材は**太字**で表記しています。

野菜いっぱいマーク



1日に摂りたい野菜量が1/3以上使われている日についています。
(小学4年生95g、中学生120g)

よくかんで食べようマーク

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、このマークがついています。

献立表記載の栄養価

幼稚園年長、小学4年生、中学2年生の給食を均等に分け、全部食べると摂取できる栄養量を記載しています。学年別の平均身長から、必要な栄養量を決定し、体の成長に合わせて学期ごと提供を変更しています。

献立表にスプーンマークがついていなくても、必要に応じて用意してください。

