

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 木	ごはん			★八十八夜 献立★				米			
	きゅうにゅう		牛乳								
	しんちゃのかきあげ			茶	たまねぎ たけのこ	さつまいも 小麦粉 片栗粉	油	米酢 塩	682kcal	869kcal	
	おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	24.7g	30.7g	
	いりどうふ	豆腐 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごんにやく ほししいたけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	23.7g	28.5g	
かしわもち(北小のみ)					(あずき 米粉 砂糖)			1.3g	1.6g		
こどものひせりー(幼のみ)	(豆乳)				(りんご果汁 レモン果汁)	(砂糖)					
2 金	ごはん			★こどもの日 献立★				米			
	きゅうにゅう		牛乳								
	かつおとひじきのそぼろどんのぐ	かつお 大豆	ひじき	小松菜	根菜ねぎ 生姜 しいたけ	砂糖		醤油 酒 みりん 醤油 ラー油	29.9g	36.6g	
	こまつなとしいたけのピリからあえ	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう ごんにやく	砂糖	ごま油	酒 かつお節 だし昆布	20.8g	24.8g	
	としじる					(あずき 米粉 砂糖)			1.6g	2.4g	
かしわもち(小中のみ)											
7 水	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	658kcal	876kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	ハーブチキン	鶏肉 大豆粉					オリーブ油	白ワイン 塩 バジル ローズマリー パプリカ こしょう	28.8g	34.9g	
	ポテトサラダ	大豆粉			きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖		塩 こしょう	30.8g	37g	
	クリームスープ	ウインナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	小麦粉		バター ドラッグストア コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	1.9g	2.7g	
いちごジャム(中のみ)					砂糖						
8 木	グリーンピースごはん					米		酒 塩	626kcal	820kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	さばのてりやき	さば		小松菜	もやし	片栗粉	油	醤油 みりん 酒	27.8g	35.4g	
	いそかあえ		のり	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ			醤油 みりん 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	26.1g	33.4g	
	とうふのすましじる	豆腐 油揚げ	わかめ						2.1g	2.8g	
9 金	ちゅうかめん					小麦粉		塩	655kcal	812kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	はるまき	(豚肉 大豆粉)		(にんじん)	(キャベツ 玉ねぎ しょうが)	(小麦粉 春雨 砂糖 片栗粉)	(油) 油	(醤油 塩)	26.9g	34.6g	
	きゅうりのちゅうかあえ				きゅうり 大根 コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	27g	31.8g	
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 焼き豚		にんじん	もやし キャベツ 根菜ねぎ 生姜		ごま油	ポークブイオン 醤油 酒 塩 こしょう	2.2g	2.7g	
チーズ(中のみ)		チーズ									
12 月	ごはん					米			660kcal	845kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	タレカツ	豚肉 大豆粉				小麦粉 パン粉 砂糖	油	醤油 みりん 酒	29.4g	38.1g	
	よこし	みそ		小松菜 チンゲンサイ にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ごんにやく	砂糖	ごま ごま油	醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	20g	24g	
	うちまめじる	うちまめ 豆腐							1.3g	1.7g	
ももゼリー											
13 火	ごはん					米			592kcal	756kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	酒 醤油 みりん	24g	29.9g	
	キャベツのあえもの			小松菜	キャベツ 玉ねぎ ごんにやく 生姜	砂糖	ごま油	醤油 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	17.8g	21.2g	
	しんじがのにももの	鶏肉		にんじん さいりげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖			1.3g	1.6g	
14 水	むぎごはん					米 大麦			631kcal	812kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	ねぎしおふたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ 根菜ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉	ごま油	酒 みりん 醤油 ポークブイオン 塩	29.6g	37.1g	
	じゃがいものあおりのあえ		青のり					塩	18.7g	22.5g	
	あつあげのみそじる	厚揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ	じゃがいも			1.3g	2g	
ジュージーフルーツ				キャベツ エのきたけ			かつお節 だし昆布				
ジュージーフルーツ				ジュージーフルーツ							
15 木	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	623kcal	795kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 ハム	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	塩 こしょう	28.9g	35.8g	
	カレードレッシングサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油	米酢 塩 カレー粉 こしょう	25.9g	31.9g	
	グリーンポタージュ	ベーコン 豆乳 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		グリーンピース 玉ねぎ コーンペースト	米粉	バター 牛クリーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.9g	2.4g	
16 金	ごはん					米			625kcal	837kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	あつあげコロコロマーボ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 根菜ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークブイオン チンメンジャン 醤油 トウパンジャン オスターソース 酒 (塩)	26.9g	35.3g	
	きびなごカリカリブライ		(きびなご)		にんじん (生姜)				22.4g	29.2g	
	やさしいのりからうけ				きゅうり キャベツ	砂糖	油	醤油 ラー油	1.2g	1.7g	
19 月	ごはん			★どまんなか給食★				米			
	きゅうにゅう		牛乳								
	ふくろいポークのあますいため	豚肉		赤パプリカ	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 米酢 酒 かつお節 だし昆布	27.5g	34g	
	こまつなのあえもの			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油	19.4g	23g	
	ふくろいのおいしっぱいみそじる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ しいたけ			かつお節 だし昆布	1.4g	2.2g	
20 火	ごはん					米			662kcal	834kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	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 こしょう	32.7g	41.2g	
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	19.6g	22.9g	
	にらたまじる	卵 豆腐		にら	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉			1.6g	2g	
りんごヨーグルト		りんごヨーグルト									
21 水	ごはん					米			579kcal	737kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	たまごやき	たまご 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	26.4g	32.7g	
	しおこんがあえ		しおこんが	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油	17.4g	20.5g	
	にくごとはるさめのすましじる	(鶏肉)		にんじん 小松菜	(玉ねぎ) 玉ねぎ	(片栗粉 パン粉 砂糖) 春雨		(塩) 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2.4g	
22 木	りょくちやくよくパン		脱脂粉乳	茶		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	630kcal	828kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	こうやどとうふのチーズやき	高野豆腐 まくら油揚げ 大豆粉	牛乳 チーズ		玉ねぎ 枝豆		ドレッシング	こしょう	29.3g	37.6g	
	アスパラいりサラダ			アスパラガス チンゲンサイ	コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	29.1g	36.5g	
	やさしいスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ リンギ セロリ		油	米酢 塩 こしょう 白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	2.1g	2.8g	
23 金	むぎごはん					米 大麦			663kcal	852kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	ちゅうかどんのぐ	幼稚園は「うずら卵」 が入りません。		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 玉しいたけ 生姜	片栗粉	ごま油	ポークブイオン 醤油 酒 塩 こしょう	27.1g	33.8g	
	ごぼうとだいずのミックスあげ	大豆	青のり		ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー こしょう	23.1g	28g	
	パンサンズー			小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	米酢 黒酢 醤油 こしょう	1.4g	1.7g	
26 月	ごはん					米			572kcal	739kcal	
	きゅうにゅう		牛乳								
	ししゃものこめこいそべあげ	ししゃも 大豆粉	青のり			米粉	油	塩	24.5g	30.3g	
	ゆかりあえ			小松菜	わかり粉	キャベツ		醤油	18.8g	22.3g	
	はりはりじる	豆腐 豚肉		水菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	2.1g	
ふりがけ(中のみ)		(昆布 のり)	(抹茶)			(米 片栗粉 砂糖)					

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			
27 火	むぎごはん きゅうにゅう		牛乳			米	小麦		631kcal	807kcal
	チキンカレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも はちみつ レンズ豆 米粉	油	トマトケチャップ 塩 ソース カレー粉 赤ワイン オールスパイス クミン ナツメグ コショウ ローレル コンソメ	23.7g	29g
	やさいソテー			小松菜		キャベツ コーン にんにく ブルーベリー	油	コンソメ 塩 こしょう	17.7g	21.1g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト			はちみつ いちごゼリー			1.1g	1.5g
28 水	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			576kcal	738kcal
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			たけのこ 根深ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	22.8g	27.4g
	キャベツいため しんたまねぎのみそしる	みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん 小松菜	キャベツ にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	ごま油	醤油 塩 こしょう	17.7g	18.6g
	くどうロールパン きゅうにゅう		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	塩	1.4g	2g
29 木	しるみきかなのレモンソース	ホキでんぷんつき			レモン果汁	砂糖 片栗粉	油	醤油	583kcal	741kcal
	アーモンドサラダ			チンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	油 アーモンド	醤油 米酢 塩 こしょう	26.2g	32.9g
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ		油	白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	22.3g	27.1g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			2g	2.5g
30 金	ハンバーグおろしだれ	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ) だいこん	砂糖 片栗粉 (豚脂 片栗粉)		酒 醤油 みりん (塩 チキンブイヨン)	594kcal	765kcal
	じゃがいも		しらすまし	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	25.7g	32g
	ゆばのすましじる	豆腐 ゆば		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ				19.3g	23g
								1.6g	2.1g	

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日に摂りたい野菜の1/3量(95g)以上  
使用している日の献立に、「野菜いっぱいマーク」が  
ついています。(中学生120g以上)



# ち さん らく しょく 地産楽食



献立表を掲載しています！  
写真は毎日更新♪

## 成長期の食事

成長期には生きるためのエネルギーにプラスして、  
成長のためのエネルギーが必要になります。成長期  
に運動をしている人はさらにエネルギーが必要になり  
ます。エネルギーが十分にとれていないと、身長  
が十分に伸びない、丈夫な骨が作られないというこ  
とが起こりやすくなります。

主食(ごはん)をしっかり食べ、バランスよく  
食べることがとても大切です。

食事が足りているかどうかは、学校で毎学期行  
われる身体測定で身長が伸びているか、体重が増え  
ているかが目安になります。

## 成長スパートを意識しましょう

成長スパートとは、一生で急激に身長が伸びる時のことを言います。

小学校の高学年から中学校にかけて訪れる成長スパートが、最後となります。

それを見逃さないようにし、成長するためのエネルギーをしっかりとしていきましょう。

しっかり食べよう



成長のための  
エネルギー



生きるための  
エネルギー

運動の  
エネルギー

成長のための  
エネルギー

生きるための  
エネルギー

成長のための  
エネルギー

運動の  
エネルギー

生きるための  
エネルギー

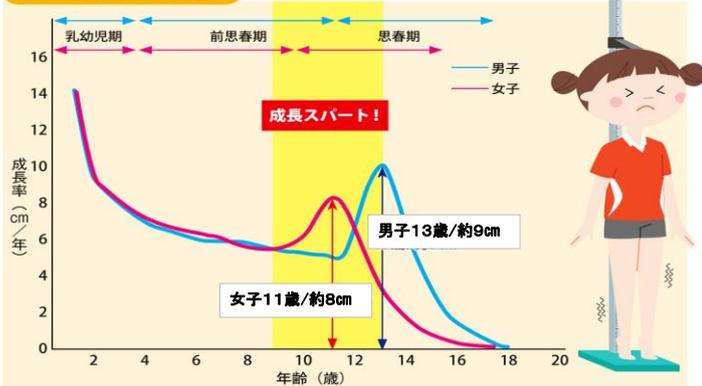
一般の量

成長期の量

成長期に  
運動している人

運動量が多すぎ  
ると成長分不足

## 身長の伸びの変化



※ 思春期の成長スパートは開始年齢が人により4~5歳異なります。  
参考：平成12年幼児身体発育調査報告書(厚生労働省)及び平成12年度学校保健統計調査報告書(文部科学省)

## 袋井市児童生徒 1年間の伸び平均 (R5.4→R6.4)

