

R7.8.9

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			
29	ごはん きゅうにゅう とりにくとレバーのあまからあげ キャベツのごまドレッシングあえ けんちんじり	(鶏しほ) 鶏肉 大豆粉	牛乳	赤ピーマン	にんにく しょうが	(片栗粉) 片栗粉 砂糖	油	酒 醤油 米粉 みりん	661kcal	824kcal
金		豆腐 油揚げ		チンゲンサイ 小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう ごんにゃく 大根	砂糖 ごま	ごま油	米酢 塩 こしょう 醤油 醤油 塩 かつお節 だし昆布	23.9g	29g
1	ごはん きゅうにゅう ツナカレー		牛乳	★防災給食★		米			637kcal	797kcal
月		まぐろ水煮		かぼちゃ にんじん トマト水煮	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	レンズ豆 米粉 はちみつ	油	コンソメ トマトケチャップ ソース 白ワイン ローレル クミン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 こしょう	25.9g	31.5g
2	じゃがいものポットサラダ フルーツゼリーミックス	ベーコン			ズッキーニ アロエシロップ漬け みかんシロップ漬け	じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー はちみつ 砂糖	ドレッシング	塩 こしょう 白ワイン	12.5g	14g
火		みそ 大豆粉		小松菜					1.5g	1.9g
3	ごはん きゅうにゅう ほきとごぼうのミックスあげ ナムル テンジャンチゲ	(ホキ)	牛乳		ごぼう	(片栗粉) 米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー	627kcal	777kcal
水		豚肉 豆腐 みそ		小松菜	もやし にんにく 白菜 白菜キムチ がなしめじ にんにく	ごま油	ごま油	醤油 みりん 酒 コチジャン 塩 だし煮干し	25.8g	31.6g
4	ごはん きゅうにゅう マカロニチキングラタン アーモンドサラダ ミネストローネ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	パセリ粉	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	塩 塩 こしょう コンソメ 米粉 塩 こしょう 白ワイン 塩 こしょう コンソメ ローレル	29.3g	37.5g
木		ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	マカロニ 小麦粉	バター	塩 こしょう コンソメ	27.5g	34.5g
5	ごはん きゅうにゅう さばのしおやき ひじきのいために みそする	さば 大豆粉	牛乳		ごんにゃく	砂糖	ごま油	塩こしょう 酒 塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布	28.8g	36.4g
金		ちくわ 大豆 厚揚げ みそ 大豆粉	ひじき	小松菜 にんじん	玉ねぎ なし	じゃがいも		かつお節 だし昆布	26.1g	33.1g
8	むぎごはん きゅうにゅう なすたっぷりマーボーどうふ	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	なす 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ にんにく しょうが	米 小麦粉 砂糖	ごま油	ポークビヨン テンメンジャン オイスターソース 醤油 酒 トウバンジャン	28.9g	35.3g
月		大豆		小松菜	キャベツ にんにく	砂糖 片栗粉 春雨 砂糖	油	醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	20.9g	25.1g
9	ロールパン きゅうにゅう ツナチーズオムレツ 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 きゅうにゅうプリン	卵 豆腐 まぐろ油揚げ	牛乳	パセリ粉	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩 チキンスープ 塩 こしょう	29.2g	36.1g
火		ベーコン 豆腐 大豆粉		チンゲンサイ 小松菜	キャベツ きゅうり コーン	砂糖 米粉	油	米酢 塩 カレー粉 こしょう 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	23.9g	29.2g
10	ごはん きゅうにゅう いわしのしょうがに じゃがいものあおりあえ はりはりじり	いわし 大豆粉	牛乳		しょうが	米		酒 醤油 みりん 米酢 塩 こしょう	30.6g	34.6g
水		豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ	じゃがいも		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	16g	17.3g
11	ごはん きゅうにゅう こうやどうふのトマトがらめ しおこんがえ ぐだくさんじり	高野豆腐 豚肉 豆腐 大豆粉	牛乳	トマト	しょうが	米粉 片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん トマトケチャップ	26.6g	32.9g
木		油揚げ		チンゲンサイ にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ 大根 えのきたけ		ごま油	醤油 塩 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	23.5g	28.1g
12	ちゅうかめん きゅうにゅう にくだんごのもちごめむし パンサンズー みそラーメンスープ	豚肉 大豆ミート 大豆粉	牛乳		玉ねぎ しいたけ しょうが コーン	小麦粉		塩 塩 酒 醤油 オイスターソース 米酢 黒酢 醤油 こしょう	30.6g	38.3g
金		豚肉 みそ 大豆粉	わかめ	にんじん 小松菜	もやし キャベツ きくらげ にんにく しょうが	春雨 砂糖	ごま油	ポークビヨン 醤油 酒 塩 こしょう	19.2g	22.7g
16	ごはん きゅうにゅう さんまのかばやき くきわめいりきんぴら せんべいしる さくらんぼゼリー	さんま	牛乳	★東北地方の献立★		米			2.2g	2.7g
火		豆腐		パプリカ(赤)	しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 みりん 塩こしょう みりん 醤油	24.1g	29.5g
17	むぎごはん きゅうにゅう あつあけのそぼろかけ こまえ かぼちゃのみそしる	鶏肉 大豆粉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根	砂糖 小麦粉	ごま油	醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布(塩)	22.2g	26.9g
水		厚揚げ 豚肉		玉ねぎ	玉ねぎ しいたけ しょうが コーン	米 小麦			1.5g	1.9g
18	ごはん きゅうにゅう ハンバーグ ラタトゥイユ クリームスープ チーズ(中)	油あげ みそ 大豆粉 (いわし節 かつお節 さば節)	牛乳	玉ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 砂糖	油 ごま	醤油 みりん 酒 醤油 かつお節 だし昆布	26.2g	31.7g
19	ごはん きゅうにゅう しゃもいそやき きゅうりのひたひた にくじゃが	油							20.7g	22.6g
22	ごはん きゅうにゅう どんかつ ゆでやさしい ふくらいのおいさいっぱいじり	豚肉	牛乳	★どまんぴか給食★		米			1.5g	2.1g
月		みそ 大豆粉		水菜	キャベツ	小麦粉 パン粉	油	塩 塩こしょう 塩 こしょう ソース	24.3g	29.8g
24	むぎごはん きゅうにゅう びびんぱのぐ(にく) びびんぱのぐ(やさしい) わかめスープ ぶどう	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ とうがん	小麦粉 砂糖 春雨 砂糖	ごま油	醤油 酒 トウバンジャン コチュジャン 醤油 ポークビヨン 醤油 塩 こしょう 酒	25.6g	33.9g
水		豆腐	わかめ	小松菜			ごま油		1.5g	1.8g
24		みそ 大豆粉		小松菜			ごま油		21g	25.1g
水		豆腐	わかめ	小松菜			ごま油		1.4g	2.1g

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			
25	ロールパン きゅうにゅう とびうおのフリッター デンゲンサイとコーンのサラダ ポークピーンズ	とびうお 豚肉 大豆 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖 じゃがいも 砂糖	ショートニング 油 油 オリーブ油	塩 炭酸水 米酢 塩 こしょう ポークフィヨン コンソメ トマトチヤップ ソース 赤ワイン こしょう ローレル ナツメグ	615kcal 30.2g 22.5g 1.6g	776kcal 37.2g 27.5g 2.1g
26	ごはん きゅうにゅう たまごやき もやしとオクラのおかかあえ あつあげのうまに	卵 豆腐 かつお節 豚肉 厚揚げ	牛乳			米 砂糖 砂糖 砂糖		塩 醤油 かつお節 だし昆布 醤油 みりん 酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	655kcal 30.9g 22.9g 1.6g	815kcal 38.2g 27.7g 2g
29	おぎごはん きゅうにゅう ねぎしおぶたどんのぐ ABCスープ フルーツゼリーミックス	豚肉 ベーコン	牛乳	★浅羽北幼稚園希望献立★		米 小麦 砂糖 根菜ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ アロエシロップ漬け ももシロップ漬け	片栗粉 マカロニ レモンゼリー はちみつ	醤油 酒 みりん 塩 ポークフィヨン コンソメ 白ワイン 塩 醤油 こしょう 白ワイン	605kcal 24.5g 16.2g 1.3g	756kcal 29.9g 19g 1.7g
30	ごはん きゅうにゅう しゅうみさかなのレモンだれ キャベツのゆかりあえ とりこぼうじり	たら 大豆粉 鶏肉 豆腐	牛乳	デンゲンサイ ゆかり粉 にんじん 小松菜	レモン果汁 キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 醤油 食塩 酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布	617kcal 29.9g 18.3g 1.4g	761kcal 35.5g 21.6g 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・海草類には、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: 233-3049)

「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



小児生活習慣病予防講座を実施しています

袋井市では、小学5年生と中学2年生を対象に小児生活習慣病
予防講座を実施しています。

小学5年生は「食事のとり方」、中学2年生は「糖のとり方」
について学んでいます。講座をとおして子どもたちは、ワーク
シートを使用しながら、朝ごはんの大切さや栄養バランスのよい
食事をとる必要性、糖が含まれる食べ物について自分で取り組む
ことができる目標を立てています。



1日を元気に過ごすもと、朝ごはん

朝ごはんをしっかりとることによって、食生活のリズムを整えることができます。また、脳にエ
ネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、活動を始めることができます。

早寝、早起きの習慣を身に付け、朝ごはんを食べて1日を気持ちよくスタートしましょう。



朝ごはんを充実させるための3ステップ!



時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい!

ステップ1

20〜30分早く起きて、
何か食べてきましょう!



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
スープなど。手軽に食べられるもの
を選びましょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい!

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう!



「おにぎり」とみそ汁」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。
朝の排便リズムもつきやすくなります。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい!

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう!



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。
乳製品や果物もあると、より充実します。