

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	幼稚園 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	小学校 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			
8 木	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのねぎだれ はくさいのあえもの とうふのみそしる	豚肉	牛乳		しょうが にんにく 根菜類 白菜	米 片栗粉	ごま油	酒 塩こうじ 醤油 みりん 塩 醤油 かつお節 だし昆布	471kcal	633kcal
	9 金	ごはん きゅうにゅう さわらのしおこうじあげ ちくぜんに そうじに くろまめのあまに	さわか 大豆粉 鶏肉 なると	牛乳	★正月料理 献立★	米 片栗粉 砂糖 もち 幼・麩 黒豆 砂糖	油 油 醤油 塩こうじ みりん みりん 醤油 かつお節 だし昆布 醤油 塩 かつお節 だし昆布	489kcal	695kcal	
		13 火	むぎごはん きゅうにゅう あつあげのみそかけ デンゲンサイといいたけのひりからあえ ぐでくさんみそしる	厚揚げ 鶏肉 みそ 大豆粉	牛乳	大根 しいたけ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 ラー油 醤油 さつまいも	醤油 みりん 醤油 醤油 かつお節 だし昆布	428kcal	598kcal
			14 水	ごはん きゅうにゅう たまごやき こまつなごんがあえ すきやきに	卵 豆腐 鶏肉 焼豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 かつお節 醤油 醤油 酒 かつお節	466kcal
15 木	りんごチップパン きゅうにゅう ポテトグラタン カレードレッシングサラダ レタスいりスープ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 ベーコン		牛乳 牛乳 牛乳 チーズ	パセリ デンゲンサイ にんじん	玉ねぎ がなしめじ キャベツ レタス 玉ねぎ コーン	小麦粉 砂糖 砂糖 春雨	ショートニング 油 バター 油 酢 塩 しょう油 コソメ 酢 塩 しょう油 カレー粉 ワイン 塩 しょう油 醤油 コソメ	451kcal	617kcal
	16 金	キムチごはん きゅうにゅう とりのからあげ きゅうりのひたひた とんじる	ベーコン 鶏肉 大豆粉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆粉	牛乳	★袋井南中学校 希望献立★	米 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 油 油 ごま油 酒 醤油 ポークパイオン	508kcal	690kcal	
19 月		ごはん きゅうにゅう しゃものあおりのやき ひじきとだいのすのいために はりはりじる はれひめ(かんきつ)	大豆粉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 しゃも 青のり ひじき	さいやいんげん にんじん 水菜	ごんにやく 玉ねぎ はれひめ(かんきつ)	米 片栗粉 砂糖 砂糖	酒 ごま油 醤油 みりん かつお節 だし昆布 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	438kcal	611kcal
	20 火	うどん きゅうにゅう かきあげ ごまあえ ごもくうどんのしる	牛乳 しらす干し 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん デンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 根菜類 えのきたけ ごぼう	小麦粉 さつまいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 片栗粉	塩 油 ごま油 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	495kcal	620kcal
21 水		むぎごはん きゅうにゅう にんじんのみりんやき もやしのいそかあえ おでん	にんじん 大豆粉 鶏肉 黒はんぺん ちくわ うずら卵	牛乳 のり 昆布	小松菜 にんじん	もやし 大根 ごんにやく	米 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 みりん 醤油 酒 塩 みりん かつお節	452kcal	634kcal
	22 木	ロールパン きゅうにゅう チキンのマスタードやき キャベツとケールのソテー ふゆやさいたっぷりチャウダー	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 まぐろ水煮 ベーコン 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	ケール アロコリー にんじん	キャベツ 白菜 玉ねぎ かぶ	小麦粉 砂糖 砂糖 米粉 さといも	ショートニング 油 オリーブ油 ドレッシング 油 生クリーム	塩 マスタード 醤油 ワイン 醤油 塩 しょう油 コソメ ワイン 塩 しょう油	464kcal
23 金		ごはん きゅうにゅう マーボーどうふ こんさいのミックスあげ ちゅうかあえ いちご	豆腐 豚肉 みそ 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 根菜類 しょうが にんにく ごぼう 大根 いちご	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 油 ごま油	ポークパイオン 砂糖 醤油 酒 オイスターソース 豆板醤 塩 ガーリックパウダー しょう油 酢 醤油	517kcal

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、生卵、そば、いくら、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、中部学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 44-3231)

「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。

学校給食展を開催します！

日時 令和8年1月24日(土) 10時～14時

会場 中部学校給食センター

持ち物 上履き、靴袋、エコバック、飲み物

詳細は袋井市の
HPでご確認ください

大試食会～大人気のソフトめんが食べられるチャンス～

時間 ①10時半～ ②11時～ ③11時半～ ④正午～

⑤12時半～ ⑥13時～ ⑦13時半～ ※要予約

定員 各回30人(先着順) 料金 300円

申込み 1月14日(水)8時半～電話でお申し込みください。

《申込み・問い合わせ》おいしい給食課 45-3883



その他に楽しい体験がたくさん♪

- ・地場産野菜、給食パン・デザートの販売 🍷
- ・ベジチェック ・フォトスポット 📷
- ・配送トラック乗車体験 🚚
- ・クイズラリー 📖 缶バッチプレゼント
- ・ハンバーグ並べタイムアタック 🍔
- ゲーム体験参加者には、すてきなプレゼントあり♪(先着)

26日～30日は【学校給食週間】 今年のテーマは『給食を知ろう!』です。

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	幼稚園 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	小学校 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				
26	ごはん きゅうにゅう さけのしおやき あおなのおえもの すいとんじる		牛乳	給食が始まったころの給食を食べよう			米		445kcal	608kcal	
月		鮭 大豆粉					油	塩こうじ 塩	22g	27.6g	
				小松菜	キャベツ		ごま油	塩 醤油	13.8g	15.7g	
		鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根	すいとん(小麦) さつまいも		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.6g	
27	ごはん きゅうにゅう カレー		牛乳	米飯が始まったころの給食を食べよう			米		514kcal	703kcal	
火		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 はちみつ	油	チキンスープ ワイン ケチャップ 塩 ソース オールスパイス ナツメグ ローレル クミン カレー粉 こしょう	21.9g	29.8g	
		卵			キャベツ きゅうり みかん			塩	15.4g	19.3g	
									0.9g	1.5g	
28	むぎごはん きゅうにゅう しゃきしゃきそばうどんのく ゆかりあん どまんなかじる みかんタルト(小) みかんゼリー(幼)		牛乳	袋井産たっぷりのどまんなか給食を食べよう			米 大麦		459kcal	713kcal	
水		豚肉		小松菜	玉ねぎ 切干大根	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 みりん 酒	18.7g	25g	
		豆腐 大豆 みそ 大豆粉		水菜 ゆかり粉	キャベツ 根深ねぎ	さつまいも		醤油	14.4g	23.1g	
		(卵)	(乳製品)	にんじん チンゲンサイ	(みかん果汁)	(小麦粉 米粉 砂糖 水あめ) (みかんゼリー)	(油)	(塩)	1.3g	1.6g	
29	りょくちやくパン きゅうにゅう ベーコンチーズオムレツ さつまいものサラダ ABCスープ りんごヨーグルト	脱脂粉乳	緑茶	給食センター手作りのオムレツを 味わおう			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	499kcal	685kcal
木		卵 ベーコン 豆腐	牛乳	パセリ	玉ねぎ きゅうり	さつまいも マカロニ		塩 こしょう チキンスープ	21.8g	28.7g	
		大豆粉	チーズ 牛乳		キャベツ セロリ		ドレッシング	こしょう	21.1g	26.7g	
		ウインナー		にんじん			油	コンソメ ワイン 塩 こしょう 醤油	1.5g	2.1g	
		りんごヨーグルト	りんごヨーグルト								
30	ごはん きゅうにゅう さばのてりやき じゃがいものそばろあん みそじる		牛乳	静岡県産のかつおぶしでとっただしを味わおう			米		520kcal	699kcal	
金		さば			しょうが	片栗粉	油	醤油 みりん 酒	21g	26.2g	
		鶏肉			しょうが	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	22.7g	26.6g	
		豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ			かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g	

ち さん らく しょく 地産楽食



「全国学校給食週間」は、学校給食への関心を高め、その意義や役割を理解し、学校給食の一層の充実と発展を図ることを目的としています。今年は、「給食を知ろう」をテーマに26日(月)から30日(金)まで、給食の歴史や袋井市の給食について学べる献立になっています。見て、食べて、給食について学びましょう。

「ロイロノート・資料箱→静岡県袋井市共有→給食」より、毎日の給食についての資料を家庭でも見ることができます。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。

<学校給食の歴史>

明治22年(1889年)
日本で最初の学校給食の開始



おにぎり、塩ざけ、漬物

日本で最初の学校給食は、山形県の鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子供たちに無償で提供されたものでした。

昭和20年代(1945年頃)
戦後、学校給食の再開



脱脂粉乳、トマトシチューなど

戦争が終わったばかりの日本では、食料が不足し、栄養不足の子供がたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。この様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21年12月24日に学校給食が再び始まりました。

昭和50年代(1975年頃)
米飯給食の開始



国内産食材の効率的利用と利用促進のため、米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。

袋井市では、小学校の給食が昭和29年から、中学校の給食が昭和46年から順次、開始されました。



©袋井市

平成・令和 子供たちの心も育てる学校給食へ

現在は、適切な栄養の摂取による健康の保持増進と地場産物の活用や伝統的な郷土料理、季節ごとの行事食なども取り入れながら、食べ物を通して社会を学び、また思いやりや感謝する心を育てていくなど、子供たちの心も豊かにしていくような給食を目指しています。