

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			
水	むぎごはん ぎゅうにゅう にんじんのみりんやき	にんじん 大豆粉	牛乳			米 大麦		醤油 酒	475kcal	620kcal
	さといものそばろに	鶏肉		さいやんげん	大根	砂糖 さといも 砂糖	油	醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 塩	24.3g	29.1g
	とんじり	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう にんにく			醤油 酒 かつお節 だし昆布 塩	18g	19.8g
								かつお節 だし昆布	1.2g	1.5g
木	げんまいロールパン ぎゅうにゅう		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	497kcal	682kcal
	だいずとあつあげのケチャップあえ	大豆 厚揚げ 鶏しほ はん粉つき まぐろ水煮 大豆粉				片栗粉 砂糖	油	ケチャップ 醤油 みりん	21.6g	28.6g
	ひじきとツナのごまサラダ		ひじき		コーン ぎゅうり	砂糖	ごまドレッシング	醤油	23.8g	30.4g
	クリームエスニカン	ウインナー	牛乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ エリンギ ズッキーニ	小麦粉 じゃがいも	バター	チキンスープ ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう	1.3g	1.6g
金	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき	鮭 大豆粉	牛乳	★十五夜 献立★		米				
	ぶたにくとさつまいものにも	豚肉		水菜		さつまいも 砂糖	油	塩こうじ 塩 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	491kcal	653kcal
	むらくもじる	卵	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		醤油 酒 みりん 酒 かつお節 だし昆布	22.8g	29.2g
	おつきみデザート					(いちごゼリー りんごゼリー みかんゼリー ブルーベリーゼリー)			14.2g	16.3g
月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのにくみそがけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	葉ねぎ	しょうが	砂糖		酒	465kcal	633kcal
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	21.4g	24.5g
	こんさいじり	油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん	ごま油		醤油 塩 かつお節 だし昆布	19.1g	21.8g
									1g	1.3g
火	ごはん ぎゅうにゅう あきのぐだくさんたまごやき	卵 豆腐 まぐろ水煮	牛乳	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	465kcal	634kcal
	じゃこあえ	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ	しらすぼし	小松菜	大根	ごま油		醤油 酒 みりん 酒 かつお節 だし昆布	23.2g	30.5g
	あつあげのもの			にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ どうがん	砂糖		醤油 酒 みりん 酒 かつお節 だし昆布	17.5g	21.1g
									1.3g	1.7g
水	くりごはん ぎゅうにゅう さんまのたつたあげ		牛乳		しょうが	米 もち米 砂糖	果	酒 みりん 塩	495kcal	685kcal
	しらすのいためもの	さんま 大豆粉			大根	片栗粉	油	醤油	19.1g	25.3g
	みそけんちんじる	ベーコン 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ 小松菜 にんじん 根深ねぎ	こんにゃく コーン	砂糖 片栗粉	ごま油	オイスターソース 醤油 酒	18.3g	23.1g
						さといも	ごま油	かつお節 だし昆布	1.5g	2.1g
木	バーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ		脱脂粉乳 牛乳	★浅羽中学校 希望献立★		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	458kcal	621kcal
	コールスロー	大豆粉		にんじん	キャベツ	砂糖	油	塩 ナツメグ ワイン こしょう ケチャップ ソース	21.6g	28.7g
	コーンスープ	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン	砂糖	ドレッシング バター 生クリーム	塩 塩 塩 かつお節 だし昆布	21.3g	27g
								ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.1g	1.8g
金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ホークパイオン 醤油 トウバンジャン オイスターソース テンメンジャン 酒	468kcal	640kcal
	あきあじしゅうまい	鶏肉 大豆ミート			玉ねぎ れんこん しいたけ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	塩 醤油 酒	20.6g	26.7g
	こまつなのちゅうかあえ			小松菜	コーン	しょうまいの皮 はるさめ 砂糖	ごま油	塩 醤油 酒	16.2g	19.3g
								酢 醤油 黒酢 こしょう	1.1g	1.4g
火	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやき	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	白菜 根深ねぎ えのきたけ こんにゃく	米 大麦		酒	486kcal	601kcal
	うめおかかあえ	かつお節		小松菜	もやし ねりうめ	砂糖	砂糖	醤油 かつお節 だし昆布	22g	26.5g
	きなこめ	大豆 きなこ				砂糖 黒砂糖 幼片栗粉	幼油	醤油 みりん だし昆布	15.5g	16.1g
								塩	1g	1.3g
水	ごはん ぎゅうにゅう やししやも		牛乳 しやも			米			492kcal	653kcal
	あきなすのそばろあん	豚肉 大豆ミート		赤ピーマン 葉ねぎ	なす しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒	21.4g	27.1g
	とうふのみそじる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ ししやも	砂糖		醤油	16.9g	20.6g
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト					かつお節 だし昆布	1.3g	1.8g
木	ロールパン ぎゅうにゅう ガーリックレモンチキン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	497kcal	687kcal
	コーンポタテ	鶏肉 大豆粉			にんにく レモンかじゅう コーン	オリブ油		塩 こしょう ガーリックパウダー	22.2g	30.2g
	きのこのクリームスープ	大豆粉	牛乳		じゃがいも	ドレッシング	油	塩 こしょう	24.5g	32.1g
		ウインナー 豆乳 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 玉ねぎ エリンギ	バター 生クリーム		コンソメ ワイン 塩 こしょう	1.3g	1.9g
金	ごはん ぎゅうにゅう しらすみそ		牛乳			米			464kcal	629kcal
	しらすみそ	ホキでん粉つき			にんにく	じゃがいも 砂糖	油	醤油 酢 みりん	19.4g	24.4g
	れんこんのきんぴら			さいやんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん	16g	19.2g
	すましじる	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.2g	1.5g
月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのく		牛乳	★どまんが給食★		米			454kcal	618kcal
	チンゲンサイとしいたけのピリからあえ	豚肉		チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	23.5g	30.4g
	ふくろいのおいしばいみそじる	厚揚げ みそ 大豆粉		小松菜 かぼちゃ にんじん	根深ねぎ 大根	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	16.8g	20.2g
								かつお節 だし昆布	1.2g	1.5g
火	ごはん ぎゅうにゅう おにぎり(西小5・6年特支)		牛乳			米		塩	455kcal	646kcal
	さばのみそ	さば みそ 大豆粉			しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん	20.2g	27.5g
	こまつなのひたひた	かつお節		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 だし昆布	17.8g	24.1g
	とうふのすましじる	豆腐 かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.7g
水	むぎごはん ぎゅうにゅう さんぞくやき		牛乳	★姉妹都市 長野県塩尻市の献立★		米 大麦			486kcal	654kcal
	キャベツといとかんてんのあえもの	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	醤油 酒 塩	20.9g	26.1g
	なめこじる	豆腐 みそ	寒天	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 酢	19.5g	23.2g
				にんじん	大根 なめこ 根深ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布	1g	1.4g



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「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。



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			
木	よくちやくよくパン		脱脂粉乳	茶		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	409kcal	582kcal
	きゅうにゅう		牛乳						21.1g	27.8g
	エッグサラダ	卵 鶏肉 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ きゅうり ゴーヤ	小麦粉	油 バター	塩 こしょう コンソメ	19.3g	24g
	やさいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ セロリ	砂糖	油	酢 塩 こしょう	1.5g	1.9g
金	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん			オリーブ油	ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう		
	ごはん					米				
	きゅうにゅう		牛乳						480kcal	654kcal
	ハッシュドポーク	豚肉 大豆粉		にんじん パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター	トマトピューレ クチャップ ソース ワイン コンソメ	17.1g	21.5g
月	チンゲンサイとコーンのソテー			チンゲンサイ	キャベツ ゴーヤ		油	塩 こしょう	15.5g	18.5g
	フルーツゼリーミックス				もも ロック 漬け アロエシロップ 漬け	ぶどうゼリー はちみつ		ワイン	1g	1.3g
	ごはん			★友好都市 宮城県岩沼市の献立★		米			438kcal	598kcal
	きゅうにゅう		牛乳						20.3g	26.7g
火	あぶらのたまごとし	卵		菜ねぎ	玉ねぎ みんたけ	仙台麴 砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし 昆布	15.3g	18.1g
	ごんがえ			塩昆布	キャベツ きゅうり		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし 昆布	1g	1.4g
	おくずかけ	鶏肉 豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	こんにゃく	さといも 片栗粉				
	うどん					小麦粉		塩	464kcal	574kcal
水	きゅうにゅう		牛乳						21.8g	27.2g
	ちくわのいそあげ	ちくわ	青のり			米粉 片栗粉	油		15.4g	17.3g
	キャベツのゆかりあえ			水菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.3g	1.7g
	きのこのうどのしる	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ みんたけ えのきたけ りんご	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし 昆布		
木	りんご			★おはなし給食(きつね森の山男)★		米 大麦			443kcal	606kcal
	むぎごはん		牛乳						21.2g	27.3g
	きゅうにゅう				玉ねぎ しょうが	片栗粉	油	塩 酒 こしょう みりん 醤油	15.6g	18.6g
	とりつくね	鶏肉 おから 豆乳 高野豆腐粉 大豆粉			大根	砂糖		みりん 酒 醤油 かつお節 だし 昆布	1.1g	1.4g
金	ふろふきだいこん	みそ		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		
	ゆばのすましじる	豆腐 ゆば								
	ごはん			★十三夜 献立★		米			515kcal	675kcal
	きゅうにゅう		牛乳						25.2g	32g
土	いわしのおかか	いわし かつお節 大豆粉			しょうが	砂糖		醤油 みりん 酒 酢	17g	19g
	ごもくめ	大豆		さやいんげん	ごぼう こんにゃく みんたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし 昆布	1.2g	1.6g
	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし 昆布		
	ぐりのデザート	(ゼラチン)	(乳製品)			(砂糖)	(果)			
日	ごはん			★袋井南小学校 希望献立★		米			491kcal	668kcal
	きゅうにゅう		牛乳						23.9g	30.4g
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 砂糖	油	酒 こしょう クチャップ コチジャン 醤油	18.2g	21.8g
	チョレギサラダ				きゅうり レタス にんにく にんにく ぶなしめじ 玉ねぎ 白菜 キムチ		ごま油	醤油 コチジャン 塩 酒 みりん うるめ煮干し	1.3g	1.5g
月	チゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	わかめ のり	にんじん 小松菜 にら			油 ごま油			

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()で表示をしています。

「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、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。



地産楽食

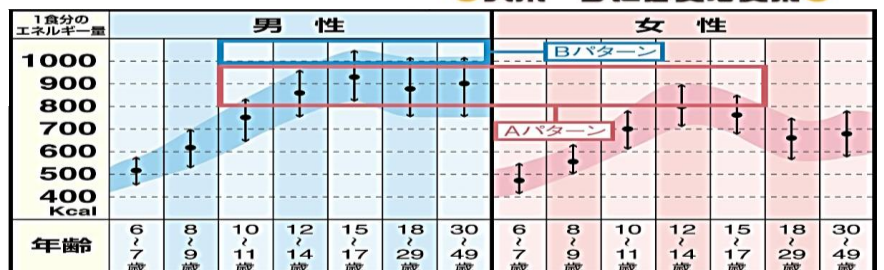


世界陸上が東京で開催され、先日まで熱戦が繰り広げられていました。
スポーツをする上で食事は、活動の土台となり、体調を整え、けがや病
気をしない体を作り、最高のパフォーマンスをするためにとても大切です。
エネルギー源になる主食をしっかりすることはもちろん、栄養素が体の
中で働くよう栄養バランスを整えて食事することも必要になります。



一食でどれだけエネルギーが必要?

- Aパターン**
- ジュニアアスリート
 - 一般成人向け(活動レベル普通)
 - 中高生女子アスリート
- Bパターン**
- 中高生男子アスリート
 - 成人男子向け(活動レベル高い)



「袋井スポーツ飯」パンフレットより

おはなし給食

昨年も好評だった図書館とのコラボ企画「おはなし給食」を実施します。
絵本は、『きつね森の山男』です。
読み聞かせをし、その本に出てくる料理を給食で提供します。子どもたちが本
に親しみ、食べる楽しさを感じてもらえることを願い実施しています。
家庭でも話題にして一緒に楽しんでください。

『きつね森の山男』
馬場のぼる 作
こぐま社

