

12月分 学校給食予定献立表 A

献立目標： 冬を味わおう

袋井市立中部学校給食センター

R7.12

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					
1 月	ごはん きゅうにゅう わふうハンバーグおろしソース	豚肉 大豆ミート 豆乳 大豆粉 高野豆腐粉	牛乳		玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉	油	塩 ワイン こしょう ナツメグ 醤油 酒 みりん			439kcal	601kcal
	ほうれんそういりあえもの みそしる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	ほうれんそう にんじん 小松菜	もやし キャベツ えのきたけ		ごま油	醤油 かつお節 だし昆布			21g	26.8g
											16g	19.1g
2 火	ごはん おにぎり(袋東小) きゅうにゅう たらあますあんかけ チンゲンサイのあえもの		牛乳			砂糖 片栗粉	油	酒 チキンスープ 酢 醤油 醤油 塩			434kcal	602kcal
	わかめしる	豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし 白菜 大根 ぶなしめじ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布			19.2g	25.2g
											15.9g	19g
3 水	ごはん きゅうにゅう ちくさやき だいこんのにも あつあけのみそしる	卵 まぐろ油揚げ 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ 大豆粉	牛乳	菜ねぎ	玉ねぎ だけのこ しいたけ 大根 こんにゃく	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布 醤油 みりん かつお節 だし昆布			439kcal	599kcal
					小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ					20.7g	26.7g
											17g	20.2g
4 木	りんごチップパン きゅうにゅう しいらのガーリックやき コーンスロー クリームシチュー チーズ		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩			501kcal	683kcal
		しいら 大豆粉	牛乳	パセリ			油	塩 こしょう ワイン ガーリックパウダー			25.2g	34g
		大豆粉 ウインナー 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜	砂糖 小麦粉 じゃがいも	ドレッシング バター 油 生クリーム	酢 塩 こしょう ワイン コンソメ 塩 こしょう			22.1g	26.9g
5 金	アルファかまい きゅうにゅう びちカレー にんじんソーテー フルーツゼリーミックス		牛乳	★防災給食★		アルファ化米					515kcal	643kcal
			(豚肉)	(にんじん トマト)	(玉ねぎ にんにく)	(じゃがいも 砂糖 片栗粉)	(油)	(カレー粉 塩)			14.6g	16.8g
				にんじん	キャベツ ももシロップ漬け アロエシロップ漬け	はちみつ	油	コンソメ 塩 こしょう ワイン			15.3g	16.1g
8 月	ごはん きゅうにゅう いわしのたつたあげ こまあえ		牛乳		しょうが	片栗粉 砂糖	油	酒 醤油 醤油			516kcal	701kcal
	おやこに	鶏肉 卵		にんじん	玉ねぎ こんにゃく だけのこ しいたけ 根菜ねぎ	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布			20g	25.9g
											18.4g	22.7g
9 火	ごはん きゅうにゅう ぶたどんのぐ きゅうりのひたひた はりはりしる		牛乳	★袋井中学校 希望献立★		米 小麦					442kcal	601kcal
		豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒			21.9g	28.3g
		かつお節 豆腐 鶏肉		水菜 にんじん	大根	砂糖	ごま油	醤油 醤油 みりん 塩 酒 かつお節 だし昆布			16.7g	20g
10 水	ごはん きゅうにゅう さけのねぎみそやき しらたきのいためもの のつぱいじる	鮭 みそ 大豆粉 ベーコン	牛乳		しょうが	片栗粉 砂糖	油	酒 みりん 酒 オイスターソース 醤油			421kcal	597kcal
		鶏肉 油揚げ		チンゲンサイ 小松菜 にんじん	大根 ほう	砂糖 小麦粉	ごま油	醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布			20.7g	30.8g
			脱脂粉乳								13.5g	16.4g
11 木	ロールパン きゅうにゅう ハニーローストチキン カラフルサラダ ABCスープ おたのしみケーキ		牛乳		しょうが にんにく	はちみつ 片栗粉	ショートニング	塩			524kcal	688kcal
		鶏肉 大豆粉		フロコリー バブリカ(赤)	コーン	さつまいも	ドレッシング	塩 こしょう			22.4g	29.5g
		ベーコン (卵)	(乳製品)	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ セロリ	マカロニ (砂糖 小麦粉 水あめ チョコレート)	オリーブ油	ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう (コリアンダー)			25.6g	31.4g
12 金	ばらずし きゅうにゅう しらすかなのゆずふうみ もやしわかめのあえもの つきなはる	えび 高野豆腐 あかうお 大豆粉	牛乳	きぬさや	ごぼう だけのこ しいたけ	砂糖 片栗粉	油	醤油 酢 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布			423kcal	612kcal
					ゆず	砂糖 片栗粉	油	醤油 酢 醤油 塩			20.7g	27.7g
		油揚げ	わかめ	小松菜 にんじん	もやし 大根 ぶなしめじ	白玉だんご 幼・花菱	ごま油	醤油 酢 醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布			16.6g	20g
15 月	ごはん きゅうにゅう ししやものいそべやき だいこんのゆかりあえ いりどうふ ヨーグルト		牛乳			砂糖					488kcal	662kcal
		豆腐 鶏肉 かまぼこ		チンゲンサイ ゆかり粉 にんじん 菜ねぎ	玉ねぎ だけのこ しいたけ	片栗粉	油	醤油 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布			21.5g	28.4g
			ヨーグルト			砂糖					16.1g	20.4g
16 火	ちゅうかめん きゅうにゅう あげぎょうざ チンゲンサイとコーンのサラダ しょうゆラーメンスープ		牛乳	★浅羽東小学校 希望献立★		小麦粉	塩				497kcal	621kcal
		鶏肉 大豆粉 大豆ミート		にら	キャベツ しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉 餃子の皮	油 ごま油	塩 こしょう 醤油 酒			23.7g	29.7g
				チンゲンサイ	コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう ポークパイオン 醤油 酒 塩 こしょう			18.8g	22.6g
17 水	ごはん きゅうにゅう あつあけのあんかけ やさいのこうみあえ さつまいものみそしる みかん	厚揚げ 鶏肉 油揚げ みそ 大豆粉	牛乳		なげのこ しょうが キャベツ にんにく	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布 醤油 塩 かつお節 だし昆布			500kcal	660kcal
				チンゲンサイ 小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ みかん	さつまいも	ごま油				19.3g	21.6g
			脱脂粉乳								16.9g	18.9g
18 木	玄米ロールパン きゅうにゅう とりにくとだいずのトマトにこみ コーンサラダ ハニーナッツポテト		牛乳		玉ねぎ エリンギ にんにく	米粉 砂糖	油	ケチャップ 塩 コンソメ ワイン ローレル こしょう			474kcal	678kcal
		鶏肉 大豆		にんじん フロコリー 小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう カシューナッツ			19.2g	26.4g
						さつまいも 砂糖 ほうちみつ	油	酢			1g	1.3g
19 金	ごはん きゅうにゅう かたにくのしょうがやき やさいとじゃこのいためもの かぼちゃのみそしる ゆずゼリー	豚肉	牛乳	★冬至 献立★		米					479kcal	696kcal
				小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ	片栗粉	ごま油	醤油 みりん 酒 塩 こしょう 醤油 こしょう			19.2g	28.2g
		豆腐 油揚げ みそ 大豆粉	しらすまし	かぼちゃ チンゲンサイ	白菜 えのきたけ			かつお節 だし昆布			17.4g	25.4g
22 月	ごはん きゅうにゅう ふくろのしょうがやき チンゲンサイとしいたけのりからあえ ふくろののりいしっぱいみそしる		牛乳	★とぎんが給食の日★		米					424kcal	576kcal
		豚肉		バブリカ(赤)	玉ねぎ ぶなしめじ しいたけ	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酢 醤油 ラー油			19.7g	25.2g
		豆腐 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ	砂糖		かつお節 だし昆布			14.3g	16.9g

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、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)

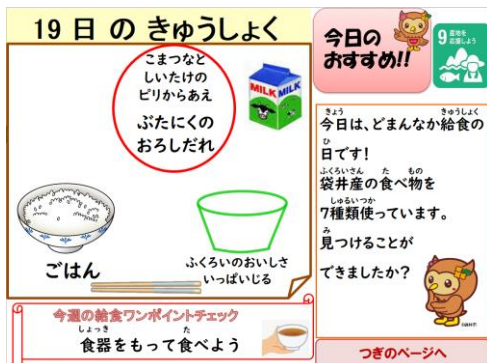
「よくかんで食べよう」

かみこたえのある食材、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。



子どもたちの偏食や好き嫌いを改善するためには、「食べてみようかな」と思えるきっかけづくりや楽しい食体験の積み重ねが大切です。袋井市では、子どもたちに食への興味をもってもらえるよう、さまざまな取り組みを行っています。

視覚的資料を活用した食育指導



子どもたちのタブレットから、「ロイロノート」というアプリで、毎日の給食について詳しく学ぶことができます。

また、給食センターでの調理の様子や畑で野菜が栽培されている様子を動画で見えることもできます。

[「ロイロノート・資料箱→静岡県袋井市共有→給食」](#)より、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。



収穫体験



袋井市では、子どもたちが市内の農家さんの畑で野菜を収穫したり、学校で筍やグリーンピースなどの皮をむいたりする体験を行っています。食材に親しむことで、地場産物を身近に感じ、食べる意欲につながるよう取り組んでいます。収穫した野菜は翌日以降の給食で提供しています。

給食時間の訪問指導



栄養士が献立の紹介や、給食と関連づけながら食べることの大切さ・食べ方を子どもたちに伝えています。

また、各学年、発達や教科の学習に合わせてお話をしています。訪問指導を通じて食への理解を深めてもらえるよう取り組んでいます。