

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 エリザベス たんぱく質 脂質 食塩	小学校 エリザベス 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			
2月	むぎこはん	牛乳				米 大麦			479kcal	653kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳		葉ねぎ	たけのこ しいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	24.1g	31.1g
	こもくたまご やき	卵 豆腐 まぐろ油漬け	牛乳	ほうれんそう	もやし			みりん 醤油 塩 だし昆布	18.8g	23.9g
月	ほづれんそうのおかあえ	かつお節						醤油 みりん 酒 塩	1.3g	1.7g
	だいこんのかレーに	厚揚げ 豚肉		チンゲンサイ にんじん	大根 玉ねぎ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉		カレー粉 かつお節 だし昆布		
	ごはん			★節分 献立★						
火	ぎゅうにゅう	牛乳			しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒 塩こうじ みりん 醤油	501kcal	697kcal
	いわしのかばやき	いわし		白菜	玉ねぎ えのきだけ		ごま油	醤油	18.2g	24.8g
	こなみのこ	塩昆布		にんじん チンゲンサイ				かつお節 だし昆布	1.1g	1.4g
水	さつまいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉				(片栗粉 砂糖)				
	せづぶんまめ(小)	大豆								
	せふんボーロ(幼)	(きな粉 卵)	(脱脂粉乳)							
アルファかまい	アルファかまい					アルファ化米			450kcal	615kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							20g	25.3g
	あつあげのあんかけあえ	厚揚げ 豚肉			たけのこ しいたけ	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	17.4g	20.8g
木	にんじんのきんぴら	ちくわ			根深ねぎ			醤油 みりん 酒 塩	1.2g	1.6g
	のべいじる	鶏肉		小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根	里芋 片栗粉		かつお節 だし昆布		
	ロールパン	脱脂粉乳		★オリンピック 献立★ ～ミラノ・コルティナ～	小麦粉 砂糖	ショートニング		塩	522kcal	690kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳			パン粉 小麦粉	油		ワイン 塩 ガーリックパウダー	20.8g	26.8g
	ミラノふうカツレツ	豚肉 大豆粉	チーズ	バセリ	キャベツ コーン	砂糖	トレンシング	酢 塩 こしょう	25.2g	31.5g
	キャベツビーフのサラダ	大豆粉		ケール	玉ねぎ 白菜	砂糖	油	ワイン コンソメ 塩	1.3g	1.7g
金	ミネストローネ	ペークン 大豆			にんじん トマト水煮	セロリ にんにく		ローレル こしょう		
	とうにゅうパンコッタ	(豆乳)			(いちご)	(水あめ 砂糖)				
	むぎこはん									
6	ぎゅうにゅう	牛乳				米 大麦			512kcal	686kcal
	さばのてりやき	さば							20.8g	25.9g
	きりぼしだいこんのソースいため	豚肉 かつお節	青のり		キャベツ 切干大根		油	ソース オイスター ソース 塩 こしょう	23.5g	28.1g
月	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう	ごま油		醤油 塩	1.1g	1.5g
	ごはん				米					
	ぎゅうにゅう	牛乳								
火	テンジヤンチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	白菜 白菜キムチ ぶなしめじ にんにく	油 ごま油		みりん 酒 コチュジャン 塩 だし煮干し	19.6g	24.5g
	いかどごぼうのからあげ	いかでん付き 大豆	青のり		ごぼう	米粉	油	ソース オイスター ソース 塩 こしょう	16.9g	20g
	ナムル			小松菜	もやし にんにく	ごま油		醤油 塩 こしょう	1.1g	1.1g
火	アルファかまい					アルファ化米			446kcal	610kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳								
	すきやきに	焼き豆腐 豚肉		春菊 にんじん	白菜 こんにゃく 白菜キムチ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	19.8g	25g
木	キャベツのあえもの			小松菜	にんじん	ごま油		塩 醤油	15.4g	18.1g
	こかいで	青のり							1.2g	1.4g
	ナフ	脱脂粉乳				小麥粉 砂糖	ショートニング	塩	446kcal	609kcal
12	ぎゅうにゅう	牛乳							452kcal	636kcal
	カレー	鶏肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも レンズ豆 米粉 はちみつ	油	ケチャップ ソース 塩 コンソメ ワイン ナツメグ カレー粉 クラン こしょう ローリエ オニオンスパイス	23.9g	33.3g
	キャベツとはなやさいのサラダ					砂糖	油	酢 塩 こしょう	17.4g	18.8g
木	チヨタッフィー	大豆 大豆粉			キャベツ カリフラワー	砂糖	油		1.3g	1.8g
	さくらむぎこはん					砂糖 ココア 幼・片栗粉	幼・油	塩		
	ぎゅうにゅう									
13	★高南小学校 希望献立★	牛乳				米 大麦		醤油 酒	512kcal	711kcal
	とりのからあげ	鶏肉 大豆粉							20.3g	27g
	チングンサイといいたけのピリからあげ			チングンサイ		片栗粉	油	酒 醤油	22g	27.7g
金	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	大根 根深ねぎ	砂糖	ごま油 ラード	醤油	1.5g	1.8g
	ごはん					じゃがいも		酒 かつお節 だし昆布		
	ぎゅうにゅう									
月	はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ					
	ヨーグルト			ヨーグルト						
	ごはん									
火	ぎゅうにゅう	牛乳		★どまんなか給食★	米				444kcal	602kcal
	ふくろいボークのあまずあんかけ	豚肉		バブリカ(赤)	玉ねぎ しいたけ	片栗粉 砂糖		醤油 酒 酢	19.7g	25g
	こまめ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	16.8g	20.1g
水	ふくろいのおいしさいっぱいじる	豆腐 油揚げ		チングンサイ にんじん	白菜 根深ねぎ			かつお節 だし昆布	1.1g	1.4g
	むぎこはん									
	ぎゅうにゅう									
水	しいらののみぞれ	しいら みそ 大豆粉					ドレッシング	酒 こしょう	463kcal	636kcal
	だいこんのそぼろに	鶏肉			さやいんげん	大根	砂糖	醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	24.3g	32.8g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		水菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ			しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	17.3g	20.6g
木	ロールパン	脱脂粉乳				小麥粉 砂糖	ショートニング	塩	495kcal	666kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳								
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 大豆粉	まぐろ油漬け		玉ねぎ		ドレッシング	こしょう	22.8g	29.9g
木	コールスロー	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		にんじん キャベツ	砂糖	油	酢 塩 こしょう コンソメ ワイン	24.4g	30.8g
	コーンポタージュ				玉ねぎ コーン		バター 生クリーム	塩 こしょう	1.6g	2g
	ごはん									
金	ぎゅうにゅう	牛乳		★ふじっぴー給食★	米				482kcal	649kcal
	さわらのおちらパンこやさ	さわら		茶	にんにく	パン粉	ドレッシング オリーブ油	塩こじ こしょう 酒	21.8g	27.2g
	レタスのいそかえ	のり		レタス もやし		レタス もやし	油	醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.3g	22.7g
火	しそおかやいでのみそとうにゅうじる	鶏肉 豆乳 みそ 大豆粉		チングンサイ にんじん	里芋	ごま油		かつお節 だし昆布	1.5g	1.7g
	ソフトめん					小麥粉				
	ぎゅうにゅう									
火	ふゆやさいのミートソース	豚肉 大豆ミート	大豆粉	にんじん フロッギー	玉ねぎ 白菜 セロリ トマト水煮	レンズ豆 砂糖	油	ケチャップ ソース 塩 コンソメ ワイン こしょう	24.4g	32.6g
	じしゃものいそべあげ	大豆粉	青のり						17.7g	21.8g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		米粉 ももゼリー 砂糖		塩	0.9g	1.2g



「野菜を食べて健康になろう」

野菜の量が、小学4年生が1日に
摂取すべきとされている量の1/3(95g)以上を
使用している献立には、「野菜いっぱいマーク」がついています。

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもど(赤)		主に体の調子を整えるもど(緑)		主にエネルギーのもど(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 綠黄色野菜	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 穀物など			
25 水	わかめむきこほん さゆうにゅう さんぞくやき きゅうりのひたひた にくだんごとラッキーにんじんのスープ	(わかめ) 牛乳 鶏肉 かつお節 (鶏肉 大豆)	(わからめ) 牛乳 花型のにんじんが 入っていたらラッキー	★袋井北小学校 希望献立★ にんじん 小松菜	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ (にんにく しょうが)	片栗粉 砂糖 春雨 (砂糖 油)	酒 醤油 みりん こしょう こま油 (砂糖 油) チキンヌードル	(塩)	482kcal 22.9g 18.4g 1.7g	663kcal 30g 22.5g 2g
26 木	ロールパン さゆうにゅう たらのマスタードやき カレードレッシングサラダ クリームシチュー	脱脂粉乳 牛乳 たら 大豆粉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ さゆうり 玉ねぎ	砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター 牛クリーム 油	ショートニング ドレッシング 酢 塩 カレー粉 こしょう コンソメ ワイン 塩 こしょう	塩	438kcal 25.3g 17.7g 1.3g	589kcal 31.9g 21.7g 1.7g
27 金	ごはん さゆうにゅう とりにくとカシューナッツのあまからあえ ちゅうがサラダ とうふスープ	牛乳 鶏肉 大豆粉 鶏レバーでん粉付き 豆腐 なると	牛乳 パプリカ(赤) 小松菜 にんじん チンゲンサイ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ	片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖 カシューなツツ 油 こま油 こま油	酒 醤油 みりん 酢 こま油 こま油	(塩)	467kcal 20.6g 16.6g 1.4g	676kcal 27.5g 22.6g 1.5g

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。



地産楽食

免疫力を高めよう！

寒い季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防には、まず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高めるための栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもどになります。体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ 小松菜
チンゲンサイ レバー
ほうれん草



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC

ブロッコリー じゃがいも
キャベツ いちご みかん



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

温かい料理や体を温める食材（しょうが、にんにく、根深ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、れんこん等）、香辛料を使った料理を食べると体温が上がり、血流の流れがよくなり免疫力が高まります。

