

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			
2月	むぎごはん きゅうにゅう ごもくたまごやき ほうれんそうのおかかあえ だいにんのカレーに	卵 豆腐 まぐろ油揚げ かつお節	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう	たけのこ しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布 みりん 醤油 塩 だし昆布 醤油 みりん 酒 塩 カレー粉 かつお節 だし昆布	479kcal	653kcal
3月	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき こんがうえ さつまいものみそしる せつぶんまめ(小) せつぶんボーロ(幼)	いわし 油揚げ みそ 大豆粉 大豆 (きな粉 卵)	牛乳 塩昆布 (脱脂粉乳)	★節分 献立★ 小松菜 にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 (片栗粉 砂糖)	油 ごま油	酒 塩こうじ みりん 醤油 醤油 かつお節 だし昆布	501kcal	697kcal
4月	アルファかまい きゅうにゅう あつあげのあんかけあえ にんじんのきんぴら のっぺいじ	厚揚げ 豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ しょうが 根菜ねぎ こんにゃく 玉ねぎ ごぼう 大根	アルファ化米 片栗粉 砂糖 砂糖 里芋 片栗粉	ごま油 ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布 醤油 みりん 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	450kcal	615kcal
5月	ローレルパン きゅうにゅう ミラふうカツレツ キャベツとケールのサラダ ミネストローネ とうにゅうパンナコッタ	豚肉 大豆粉 チーズ 大豆粉 ベーコン 大豆 (豆乳)	脱脂粉乳 牛乳	★オリンピック 献立★ ～ミラノ・コルティナ～ バセリ ケール にんじん トマト水煮	しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 セロリ にんにく (いちご)	小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 (水あめ 砂糖)	ショートニング 油 油 油	塩 フイン 塩 ガーリックパウダー 酢 塩 だししょう ワイン コンソメ 塩 ローレル だししょう	522kcal	690kcal
6月	むぎごはん きゅうにゅう さばのてりやき きりぼしだいにんのソースいため けんちんじ	さば 豚肉 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく	米 大麦 片栗粉	油 油 ごま油	酒 醤油 みりん ソース オイスターソース 塩 だししょう 醤油 塩 かつお節 だし昆布	512kcal	686kcal
7月	ごはん きゅうにゅう テンジャンチゲ いかとごぼうのからあげ ナムル	豚肉 豆腐 みそ いかでん粉付き 大豆	牛乳	にんじん にら 小松菜	白菜 白菜キムチ ぶなしめじ にんにく ごぼう もやし にんにく	米 米粉 ごま油	油 油 ごま油	みりん 酒 コチュジャン 塩 だししょう 塩 だししょう 醤油 だししょう	446kcal	610kcal
8月	アルファかまい きゅうにゅう すきやきに キャベツのあえもの ごかきいも ナン きゅうにゅう	焼き豆腐 豚肉	牛乳	春菊 にんじん 小松菜	白菜 こんにゃく 根菜ねぎ えのきたけ キャベツ	アルファ化米 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布 塩 醤油 塩 だししょう	446kcal	609kcal
9月	カレー キャベツとはなやさいのサラダ チョコダッフィー	鶏肉	牛乳	にんじん トマト水煮 フロッキー	玉ねぎ しょうが にんにく	小松菜 砂糖 砂糖 ココア 幼:片栗粉 幼:油	油 油	じゃがいも 小松菜 砂糖 塩 だししょう	452kcal	636kcal
10月	さくらむぎごはん きゅうにゅう とりのからあげ チンゲンサイとしいたけのピリからあえ とんじ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豆腐 みそ 大豆粉	牛乳	★高南小学校 希望献立★ チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく しいたけ 大根 根菜ねぎ じゃがいも	米 大麦 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油	醤油 酒 酒 醤油 醤油 酒 かつお節 だし昆布	512kcal	711kcal
11月	ごはん きゅうにゅう あかうおのしおこうじやき じゃがいものどき はくさいのみそしる ヨーグルト	赤魚 大豆粉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉	牛乳	にんじん 小松菜 白ネ 玉ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 砂糖	油 油	塩こうじ 酒 塩 醤油 みりん だし昆布 かつお節 だし昆布	467kcal	628kcal
12月	ごはん きゅうにゅう ふくろいポークのあますあんかけ ごまあえ ふくろいのおいしさいっぱい	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	★どまんなか給食★ パプリカ(赤) 小松菜 チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ しいたけ キャベツ 白菜 根菜ねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖	油 ごま	醤油 酒 酢 醤油 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	444kcal	602kcal
13月	むぎごはん きゅうにゅう しいらのみそドレッシングやき だいにんのそばろに はりはりじ	しいら みそ 大豆粉 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	さいいんげん 水菜 にんじん	大根 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖	ドレッシング	酒 だししょう 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	463kcal	636kcal
14月	ローレルパン きゅうにゅう こうやどうふのチーズやき コールスロー コーンポタージュ	高野豆腐 大豆粉 まぐろ油揚げ 大豆粉	牛乳 チーズ 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ コーン	キャベツ キャベツ	小松菜 砂糖 砂糖 砂糖	ショートニング 油 バター 牛クリーム	塩 だししょう 酢 塩 だししょう コンソメ ワイン 塩 だししょう	495kcal	666kcal
15月	ごはん きゅうにゅう さわらのおちやパンこやき レタスのいそかあえ しずおかやさいのみそとうにゅうじ	さわら 鶏肉 豆乳 みそ 大豆粉	牛乳	★ふじっぴー給食★ 糸 にんにく チンゲンサイ にんじん	にんにく レタス もやし 大根 白菜	米 パン粉 里芋 小松菜	ドレッシング オリーブ油 ごま油	塩こうじ だししょう 酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	482kcal	649kcal
16月	ソフトめん きゅうにゅう ふくろいポークのあますあんかけ ししゃものいそべあげ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆ミート 大豆粉 大豆粉	牛乳	にんじん フロッキー トマト水煮 ししゃも 青のり ヨーグルト	玉ねぎ 白菜 セロリ カリフラワー にんにく アロエシロップづけ パインシロップづけ	米 レンズ豆 砂糖 米粉 ももゼリー 砂糖	油 油	ケチャップ ソース 塩 コンソメ ワイン だししょう 塩	510kcal	658kcal



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」

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			
25	わかめむぎごはん きゅうにゅう さんぞくやき きゅうりのひたひた にくだんとラッキーにんじんのスープ	鶏肉 かつお節 (鶏肉 大豆)	(わかめ) 牛乳	★袋井北小学校 希望献立★		米 大麦 (砂糖)		(塩)	482kcal	663kcal
水	ロールパン きゅうにゅう たちのマスタードやき 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		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 砂糖 春雨	砂糖 ごま油 (砂糖 油)	酒 醤油 みりん こしょう 醤油 醤油 塩 こしょう 酒 チキンスープ	22.9g	30g
				にんじん 小松菜					18.4g	22.5g
						小麥粉 砂糖	シヨートニング	塩	1.7g	2g
26	ロールパン きゅうにゅう たちのマスタードやき カレードレッシングサラダ クリームシチュー	たら 大豆粉			キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	醤油 ワイン マスタード 酢 塩 カレー粉 こしょう	25.3g	31.9g
木		鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも 小麥粉	バター 牛クリーム 油	コンソメ ワイン 塩 こしょう	17.7g	21.7g
									1.3g	1.7g
27	ごはん きゅうにゅう とりにくとカシューナッツのあまからあえ ちゅうかサラダ とうふスープ	鶏肉 大豆粉 鶏レバーでん粉付き 豆腐 なんと	牛乳	パプリカ(赤) 小松菜	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ えのきたけ	片栗粉 砂糖 砂糖	カシューナッツ 油 ごま油 ごま油	酒 醤油 みりん 酢 醤油 酢 こしょう 醤油 酒 チキンスープ	467kcal	676kcal
金									20.6g	27.5g
									16.6g	22.6g
									1.4g	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、ヘ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

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取りましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりま
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。

