

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	ごはん					米			468kcal	647kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.2g	24.0g
月	すばた	豚肉		パプリカ(赤) ピーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ	片栗粉 砂糖	油	酒 チキンスープ ケチャップ 醤油 酢 塩	17.0g	20.0g
	パンサンスー		糸寒天	デンゲンサイ	コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 こしょう チキンスープ 醤油 酒 塩 こしょう	0.8g	1.3g
3	はくさいスープ	豆腐 なたと		にんじん 菜ねぎ	白菜 しいたけ		ごま油			
	ごもくちらし	高野豆腐 卵 油揚げ		きぬさや	ごぼう しいたけ	米 砂糖		酢 塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布	440kcal	601kcal
火	ぎゅうにゅう		牛乳	★ひなまつり献立★					21.2g	28.1g
	あかうおのしおやき	赤魚 大豆粉		小松菜	もやし	砂糖	油	塩 こしょう 酒 塩	16.3g	19.3g
火	アーモンドあえ					砂糖	アーモンド		1.6g	2.1g
	おふのすましじる	豆腐		にんじん みつば	玉ねぎ 大根	か		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
4	ひなあられ		(昆布 青のり)	(トマト ほうれん草 パプリカ)		(米 砂糖)				
	アルファかまい					アルファ化米			491kcal	669kcal
水	ぎゅうにゅう		牛乳						21.2g	27.1g
	あつあげのにくみそがけ	厚揚げ 豚肉 みそ		菜ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒	17.9g	21.3g
水	なのほなிரいおかかあえ	かつお節		薫花	キャベツ			醤油 塩 みりん だし昆布	1.1g	1.4g
	じゃがいものにも	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
5	げんまいロールパン		脱脂粉乳 牛乳	★袋井西小学校 希望献立★		小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	塩	456kcal	613kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.8g	26.9g
木	チキンソテー	鶏肉 大豆粉			にんにく レモン果汁		オリーブ油	塩 こしょう ワイン ガーリックパウダー	21.3g	26.1g
	ポテトサラダ	大豆粉			コーン きゅうり	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 こしょう	1.3g	1.7g
木	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	砂糖	油	ワイン コンソメ 塩 ローレル こしょう		
	むぎごはん					米 大麦			499kcal	714kcal
6	ぎゅうにゅう		牛乳						17.7g	23.9g
	さばのたつたあげ	さば 大豆粉			しょうが	片栗粉	油	醤油 酒	22.4g	30.2g
6	ひじきのいために	大豆 ちくわ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g
	だいにのみそじる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
9	せきはん			★進級・卒業祝い献立★		もち米 米 小豆			534kcal	688kcal
	ごまじお						ごま	塩	20.1g	25.4g
月	ぎゅうにゅう		牛乳						19.8g	22.0g
	にしんのみりんやき	にしん		小松菜 ゆかり粉	キャベツ		片栗粉	醤油 酒 みりん	1.4g	1.6g
月	ゆかりあえ			小松菜	ゆかり粉	キャベツ		醤油		
	おいわいじる	豆腐 なたと		デンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	(小麦粉 砂糖)	(マーガリン)	醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
10	レモンカスターダルト	(卵)	(乳製品)		(レモン果汁)				496kcal	613kcal
	ちゅうかめん		牛乳			小麦粉		塩	24.3g	29.7g
火	ぎゅうにゅう		牛乳						19.1g	22.8g
	あげぎょうざ	豚肉 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	1.4g	2.0g
火	デンゲンサイのちゅうかあえ			デンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩		
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 焼き豚		にんじん	もやし キャベツ 根深ねぎ しょうが		ごま油	ボークパイオン 醤油 酒 塩 こしょう		
11	むぎごはん					米 大麦			451kcal	647kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.6g	31.6g
水	さわらのてりやき	さわら				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	16.5g	21.4g
	きりぼしだいこんのそぼろいため	豚肉			玉ねぎ 切干大根	片栗粉	ごま油 砂糖	醤油 みりん 酒	1.2g	1.5g
水	ぐでくさんみそじる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	507kcal	681kcal
木	ぎゅうにゅう		牛乳						19.6g	25.5g
	コロケ	豚肉 大豆ミート 大豆粉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	油	ナツメグ 塩 こしょう ソース	23.8g	29.7g
木	せんキャベツ				キャベツ		青じそドレッシング		1.4g	1.7g
	クリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん デンゲンサイ	玉ねぎ ぶなしめじ	米粉	バター 牛クリーム	ワイン コンソメ 塩 こしょう		
13	ごはん					米			442kcal	652kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.3g	25.7g
金	ちくさやき	卵 まぐろ油揚げ 豆腐		菜ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	15.5g	18.4g
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん	1.2g	1.6g
金	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜	大根 こんにゃく	さつまいも	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト(小のみ)		ヨーグルト							
16	ごはん			★ジュピロ磐田応援給食★		米			468kcal	636kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.7g	23.6g
月	いろうりやさいとだいざみートのキーマカレー	豚肉 大豆ミート		にんじん パプリカ(赤) デンゲンサイ トマト水煮	パプリカ(黄) しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ		油	ケチャップ コンソメ カレー粉 塩 こしょう	15.3g	18.2g
	キャベツソテー	ハム			キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう	1.1g	1.3g
月	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		アロエシロップづけ パイニンシロップづけ					
	いちごゼリー					いちごゼリー	砂糖			
17	ごはん					米			470kcal	637kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.7g	27.7g
火	キャベツいりとりつくね	鶏肉 大豆粉 高野豆腐粉			根深ねぎ キャベツ しょうが	砂糖 片栗粉	油	塩 酒 みりん こしょう 醤油	18.7g	22.4g
	ごまあえ	豆腐		デンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま	醤油	1.3g	1.6g
火	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		

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、ヘカナ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。



「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。



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新！

地産楽食



1年の振り返り

この1年間でお子さんの身長・体重はどのくらい増えたでしょうか？

成長期は、体が成長します。成長曲線に測定した身長と体重を重ね、**成長のタイミングと伸びを確認**することが大切です。

また、**肥満度の確認**も大切です。肥満の数値ばかりに目が行きがちですが、サルコペニアやフレイル（高齢者の筋力の低下や身体の衰え）が心配される現在は、やせにも注意が必要です。肥満度が、+20%～-20%標準の範囲内に入っているのかを確認します。

体の成長は、食事量と密接な関係があります。身長や体重の伸びが少ない場合は、食事量が足りていない、逆に肥満度が高くなっている場合は、食事量が多い可能性があります。

成長のタイミングを知り、食事の量と成長期に必要な栄養のバランスを意識することが、健やかな成長につながります。

学校給食をとおして、子供たちは学んでいます

子供たちは、給食の時間に給食を食べるだけでなく、様々なことを学び成長しています。



感謝の気持ちを込めて、
食事のあいさつをする。



食事のマナーを守って
食べる。



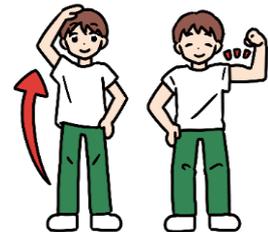
苦手な食べ物も頑張って
食べる。



旬の食べ物や袋井産の食
材、栄養について知る。



楽しく食事をする。
一緒に食事をする機会を
大切にする。(共食)



体の成長にあった食事量を
知り食べる。※

※袋井市の学校給食は、市内の子供たちの平均身長より必要なエネルギー量を計算して提供しています。

「成長期」には、体を作るために必要な栄養を給食だけでなく、家庭でもしっかりとる必要があります。

赤・緑・黄をそろえた
朝ごはんを食べる。



*家庭と協力することで、子供たちは食べることの楽しさや大切さをより学ぶことができます。