

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			
9 木	ごはん きゅうにゅう マーボー豆腐 ごぼうチップス はるこのサラダ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ にんにく、しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークパイオン トウバンジャン 醤油 オイスターソース 酒 デンメンジャン ガーリックパウダー 塩 こしょう	18.8g	24.2g
	おにぎり(小) きゅうにゅう たけのこいりとりつくね チンゲンサイのひたひた だいこんのみそしる	鶏肉 大豆粉 高野豆腐 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 だし昆布 かつお節 だし昆布	18.9g	21.4g
10 金	ごはん きゅうにゅう どりにくのとてりやき やさいとじゃこのいためもの みそけんちんじる	鶏肉	牛乳	小松菜	しょうが	片栗粉	醤油 酒	醤油 だし昆布 かつお節 だし昆布	21.2g	26g
	ごはん おにぎり(小) きゅうにゅう たけのこいりとりつくね チンゲンサイのひたひた だいこんのみそしる	鶏肉 大豆粉 高野豆腐 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 だし昆布 かつお節 だし昆布	17g	19.3g
13 月	ごはん おにぎり(小) きゅうにゅう たけのこいりとりつくね チンゲンサイのひたひた だいこんのみそしる	鶏肉 大豆粉 高野豆腐 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 だし昆布 かつお節 だし昆布	12.9g	1.8g
	ごはん おにぎり(小) きゅうにゅう たけのこいりとりつくね チンゲンサイのひたひた だいこんのみそしる	鶏肉 大豆粉 高野豆腐 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 だし昆布 かつお節 だし昆布	19.5g	25.3g
14 火	ごはん きゅうにゅう さわらのコロコロあげ ゆかりあえ すましじる おいわいゼリー	さわかき粉付き	牛乳	小松菜 ゆかり粉 チンゲンサイ にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ (いちご)	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	16.4g	19.5g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	17.1g	21.5g
15 水	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	16.4g	19.5g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.1g	1.4g
16 木	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	17.4g	21.9g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	17.3g	20.3g
17 金	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.9g	1.2g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
20 月	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	448kcal	609kcal
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	23.3g	30.1g
21 火	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.3g	24.9g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
22 水	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	466kcal	631kcal
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	21.3g	28g
23 木	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	15.3g	18.1g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1g	1.5g
24 金	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	422kcal	574kcal
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.9g	25.7g
25 土	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	15.5g	18.7g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.2g	1.5g
26 日	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	506kcal	645kcal
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	24g	30.2g
27 月	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	18.4g	22.5g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.1g	1.4g
28 火	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	421kcal	594kcal
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	20.6g	26g
29 水	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	17.9g	20.8g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g
30 木	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	461kcal	646kcal
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	22.5g	29.6g
31 金	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	20g	24.5g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.8g
1 土	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	456kcal	607kcal
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	21.9g	27.6g
2 日	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	18.1g	21.3g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g
3 月	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	435kcal	600kcal
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	17.2g	23.5g
4 木	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	14.4g	18.3g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	0.9g	1.4g
5 金	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	487kcal	660kcal
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.7g	25.2g
6 土	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19g	23.6g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g
7 日	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	477kcal	654kcal
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.8g	26g
8 月	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	22.5g	29g
	ごはん きゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのこんがあえ こんさいじる	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	醤油 酢 黒酢 みりん 醤油 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g

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()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、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。



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。

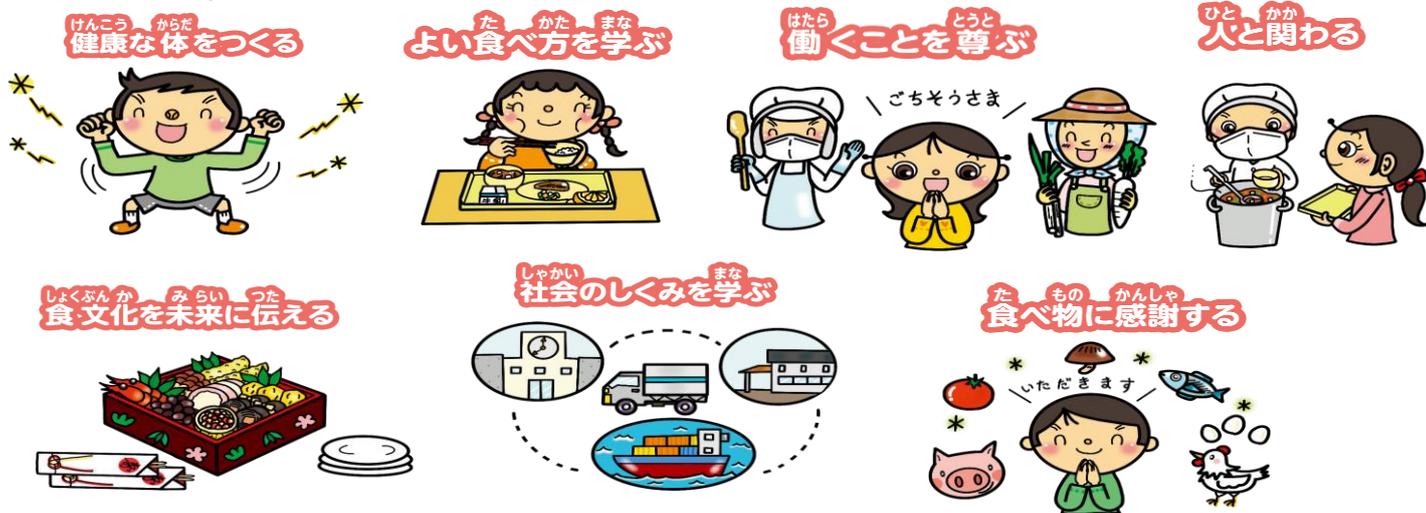


ち さん らく しょく 地産楽食

入園・入学・進級おめでとうございます。新しい学年が始まり、子どもたちは期待と少しの緊張を胸に毎日を過ごしていることと思います。

さて、学校給食は子どもたちの健康な体づくりを支えるだけでなく、食べることの大切さや社会性、感謝の心を育む大切な場です。給食の時間では、次の「7つの目標」を大切にしています。子どもたちに食べることの楽しさを伝え、食育を進めていきます。

学校給食の「7つの目標」



家庭での毎日の何気ない一言が、子どもの食べる力を育てます

- 「今が旬だね」「おいしいね」
→食べ物への興味や考える力を育てます。
- 「よく噛んで食べると、いいことがたくさんあるよ」
→噛むことの大切さに気づきます。
- 「野菜を食べると風邪をひきにくくなるね」
「食べたもので元気な体が作られるよ」
→健康への意識を高めます。
- 「一生懸命作ってくれているね」
「食べ物を大切にしようね」
→感謝の気持ちを育てます。
- 「ほんの少し食べてみる？」
→食の経験を広げます。
- 「今日の給食（ごはん）、どうだった？」
→食事を振り返る力を育てます。

献立表の見方を紹介します

4 月分 学校給食予定献立表

献立目標：給食を楽しもう

毎月の献立目標に沿って、栄養士が献立を作成しています。

月	献立	材料	栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質
9	ごはん			430kcal			582kcal
	おにぎり(小)			21.4g			28.5g
	きゅうにゅう	牛乳		15.3g			18.8g
	たけのこいりとりつくね	鶏肉 大豆粉 高野豆腐粉	糖漬ねぎ たけのこ	1.1g			1.4g
水	おかかあえ	かつお節	小松菜				
	だいこんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉	しょうが もやし				
			大根 玉ねぎ				
10	ロールパン		小麦粉 砂糖	411kcal			570kcal
	きゅうにゅう		ショートニング	21.4g			30.1g
	しいらのガーリックやき	しいら 大豆粉	オリーブ油	17.3g			21.5g
	やさいサラダ		塩 酢 こしょう	1.6g			2.1g
木	ポトフ	ウインナー	にんじん				
	チーズ		じゃがいも				

野菜いっぱいマーク



1日に摂りたい野菜量が1/3以上使われている日についています。(小学4年生95g、中学生120g)

よくかんで食べようマーク

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、このマークがついています。

献立表記載の栄養価

幼稚園年長、小学4年生、中学2年生の給食を均等に分け、全部食べると摂取できる栄養量を記載しています。学年別の平均身長から、必要な栄養量を決定し、体の成長に合わせて学期ごと提供を変更しています。

献立表にスプーンマークがついていなくても、必要に応じて用意してください。

