5 月分 学校給食予定献立表 Ⓐ

献立目標：初夏を味わおう　　袋井市立中部学校給食センター　　R７.５

日/曜日	献立名	主に体を作るもと（赤） 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整えるもと（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーのもと（黄） 5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など	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	ごはん					**米**				
	ぎゅうにゅう		牛乳						415kcal	590kcal
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 豚肉			たけのこ **根深ねぎ** 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布 コチュジャン	18.7g	25.7g
	キャベツいため			**チンゲンサイ**	**キャベツ** にんにく		ごま油	醤油 塩 こしょう	15g	19.8g
木	とりごぼうじる	鶏肉 豆腐		にんじん **小松菜**	ごぼう こんにゃく だいこん			酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.1g	1.5g
2	ごはん			**★こどもの日 献立★**		**米**				
	ぎゅうにゅう		牛乳						456kcal	647kcal
	かつおとひじきのそぼろどんのぐ	かつお 大豆	ひじき		**根深ねぎ** 生姜	砂糖		醤油 酒 みりん	19.1g	26.1g
	チンゲンサイといしたけのピリからあえ			**チンゲンサイ**	**しいたけ**	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	14.8g	17.7g
	しんたまねぎのみそしる	みそ 大豆粉	わかめ	にんじん	玉ねぎ だいこん	じゃがいも		かつお節 だし昆布		
金	こどものひゼリー（幼）	（豆乳）			（りんご レモンかじゅう）	（砂糖）			1.3g	1.8g
	かしわもち（小）					（あずき 米粉 砂糖）				
7	むぎごはん					**米** 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						492kcal	656kcal
	しいらのみそドレッシングやき	しいら みそ 大豆粉					ドレッシング	酒 こしょう	23.8g	32.3g
	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	16.5g	19.9g
水	にらたまじる	卵 豆腐		にら	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.1g	1.6g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
8	しょくパン		脱脂乳			**小麦粉** 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						417kcal	619kcal
	ハーブチキン	鶏肉 大豆粉					オリーブ油	ワイン 塩 ローズマリー粉 バジル パプリカ粉 こしょう	19.6g	27.5g
	チンゲンサイときゅうりのごまサラダ			**チンゲンサイ**	**きゅうり** コーン	砂糖	ごま 油	酢 りんご酢 塩 こしょう	19.4g	25.7g
木	ジェリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ **キャベツ** エリンギ セロリ		オリーブ油	コンソメ ワイン 塩 こしょう 醤油	1.2g	1.9g
	てづくりいちごジャム				**いちご** レモンかじゅう	砂糖				
9	ごはん			**★八十八夜 献立★**		**米**				
	ぎゅうにゅう		牛乳						497kcal	684kcal
	しんちゃのかきあげ			**茶**	たまねぎ たけのこ	さつまいも **小麦粉** 片栗粉	油	酢 酒 塩	18.9g	24.8g
	おかかあえ	かつお節		**小松菜**	もやし			醤油 塩 みりん かつお節 だし昆布	18.7g	23.6g
金	いりどうふ	豆腐 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく しいたけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1g	1.3g
12	ごはん					**米**				
	ぎゅうにゅう		牛乳						448kcal	625kcal
	あつあげコロコロマーボー	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生姜 **根深ねぎ** にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	ポークブイヨン トウバンジャン 醤油 テンメンジャン オイスターソース 酒	19.8g	26.9g
	きびなごフライ		（きびなご）		（生姜）	（じゃがいも）	油	（塩）	17.5g	22.4g
月	やさいのピリからづけ				**きゅうり キャベツ**	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1g	1.2g
13	グリンピースごはん				**グリンピース**	**米**		酒 塩 だし昆布	449kcal	628kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.6g	27.9g
	さばのてりやき	さば				片栗粉	油	醤油 みりん 酒	19.2g	26g
	いそかあえ		のり	**小松菜**	もやし			醤油 みりん	1.5g	2.1g
火	とうふのすまししる	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん **チンゲンサイ**	玉ねぎ			醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布		
14	ごはん			**★中部地方の献立★**		**米**				
	ぎゅうにゅう		牛乳						499kcal	663kcal
	タレカツ	豚肉 大豆粉				**小麦粉** パン粉 砂糖	油	醤油 みりん 酒	22.9g	29.3g
	よこし	みそ		小松菜	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	みりん	16.4g	19.9g
水	うちまめじる	うちまめ 豆腐		**チンゲンサイ** にんじん	大根 ごぼう こんにゃく			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1g	1.3g
	ももゼリー					ももゼリー				
15	ロールパン		脱脂粉乳			**小麦粉** 砂糖	ショートニング	塩	454kcal	627kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.6g	28.9g
	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 ハム	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	塩 こしょう	20.3g	26.2g
	カレードレッシングサラダ			にんじん	**キャベツ**	砂糖	油	酢 塩 カレー粉 こしょう	1.3g	1.9g
木	グリーンポタージュ	ベーコン 豆乳 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		**グリンピース** 玉ねぎ コーン	米粉	バター 生クリーム	ワイン コンソメ 塩 こしょう		
16	むぎごはん					**米** 大麦			459kcal	591kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.4g	24g
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	酒 醤油 みりん	16.4g	17.8g
	キャベツのあえもの			**小松菜**	**キャベツ**	砂糖	ごま油	醤油	1.1g	1.3g
金	しんじゃがのにもの	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 生姜	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
19	ごはん					**米**				
	ぎゅうにゅう		牛乳						486kcal	637kcal
	わふうハンバーグおろしだれ	豚肉 大豆ミート 大豆粉			玉ねぎ **大根**	砂糖 片栗粉	油	塩 ナツメグ ワイン 酒 こしょう 醤油 みりん	24.6g	31.5g
	じゃこあえ		しらすぼし	**チンゲンサイ**	**キャベツ**		ごま油	醤油 みりん	17.5g	20.8g
月	あつあげのみそしる	厚揚げ みそ 大豆粉		にんじん **小松菜**	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布	1.3g	1.9g
	ジューシーフルーツ				ジューシーフルーツ					
20	ごはん					**米**			412kcal	574kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.9g	24.7g
	ししゃものいそべあげ	大豆粉	ししゃも 青のり			米粉	油	塩	14.8g	19g
	ゆかりあえ			**小松菜** ゆかり粉	**キャベツ**			醤油	0.8g	1.4g
火	はりはりじる	豆腐 豚肉		**水菜** にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
21	むぎごはん			**★どまんなか給食★**		**米** 大麦			433kcal	589kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.1g	27.5g
	ふくろいポークのあまずいため	豚肉		パプリカ（赤）	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酢 酒 かつお節 だし昆布	16g	19.4g
	こまつなのあえもの			**小松菜**	もやし	砂糖	ごま油	醤油	1.2g	1.5g
水	ふくろいのおいしさいっぱいみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん **チンゲンサイ**	**キャベツ** しいたけ			かつお節 だし昆布		
22	りょくちゃロールパン		脱脂粉乳	茶		**小麦粉** 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						442kcal	619kcal
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 まぐろ油漬け 大豆粉	牛乳 チーズ		玉ねぎ 枝豆		ドレッシング	こしょう	21.7g	29.1g
	アスパラいりサラダ			アスパラガス	コーン **キャベツ**	砂糖	油	酢 塩 こしょう	22.3g	28.9g
木	やさいスープ	ウインナー		にんじん **チンゲンサイ**	玉ねぎ エリンギ セロリ		油	ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	1.7g	2.1g
23	ごはん					**米**				
	ぎゅうにゅう		牛乳						466kcal	663kcal
	ちゅうかどんのぐ	豚肉 うずら卵 いか		にんじん **チンゲンサイ**	玉ねぎ **キャベツ** たけのこ きくらげ しいたけ 生姜	片栗粉	ごま油	ポークブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう	19.3g	27.2g
	ごぼうとだいずのミックスあげ	大豆 幼稚園・こども園は うずら卵 が入りません。	青のり		ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー こしょう	16.4g	23.1g
金	はるさめサラダ			**小松菜**	コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	酢 黒酢 醤油 こしょう	0.9g	1.4g
26	ごはん					**米**				
	ぎゅうにゅう		牛乳						437kcal	594kcal
	ねぎしおぶたどんのぐ	豚肉			**根深ねぎ** 生姜 にんにく	片栗粉	ごま油	酒 みりん 醤油 ポークブイヨン 塩	21.6g	28.5g
	じゃがいものあおのりあえ		青のり			じゃがいも		塩	14.5g	17.5g
月	ゆばのすまししる	豆腐 ゆば		**小松菜** にんじん	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	0.9g	1.3g

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」
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。

日／曜日	献立名	主に体を作るもと(赤) 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整えるもと(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーのもと(黄) 5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など	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
27	ちゅうかめん					**小麦粉**		塩	471kcal 22.7g 16.5g 1.5g	603kcal 29.2g 20.2g 2.3g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	はるまき	まぐろ水煮 大豆粉		**小松菜**	たけのこ しょうが	春巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖 **小麦粉**	ごま油 油	醤油 酒 みりん オイスターソース		
	きゅうりのちゅうかあえ				**きゅうり** 大根 コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩		
火	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** 生姜		ごま油	ポークブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
28	むぎごはん					**米** 大麦			463kcal 18.1g 14.9g 0.9g	632kcal 23.7g 17.7g 1.2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チキンカレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも はちみつ レンズ豆 米粉	油	トマトケチャップ 塩 ソース カレー粉 オールスパイス クミン ナツメグ こしょう ローレル コンソメ ワイン		
	やさいソテー			**小松菜**	**キャベツ** コーン にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう		
水	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		**ブルーベリー** アロエシロップづけ	はちみつ いちごゼリー				
29	こくとうロールパン		脱脂粉乳			**小麦粉** 砂糖 黒糖	ショートニング	塩	488kcal 20.7g 21.8g 1.4g	684kcal 27.9g 28.2g 2.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	しろみざかなのレモンソース	ホキでんぷんつき			レモンかじゅう	砂糖 片栗粉	油	醤油		
	ポテトサラダ	大豆粉			**紫玉ねぎ きゅうり** コーン	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 こしょう		
木	クリームスープ	ウインナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	**チンゲンサイ** にんじん	玉ねぎ	**小麦粉**	バター	コンソメ ワイン 塩 こしょう		
30	ごはん					**米**			426kcal 20.2g 14.6g 1.2g	577kcal 26.4g 17.4g 1.6g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	たまごやき	たまご 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	**チンゲンサイ**	**キャベツ**		ごま油	醤油		
金	にくだんごとはるさめのすましじる	(鶏肉 大豆粉)		にんじん **小松菜**	玉ねぎ	(パン粉 砂糖) はるさめ		醤油 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。

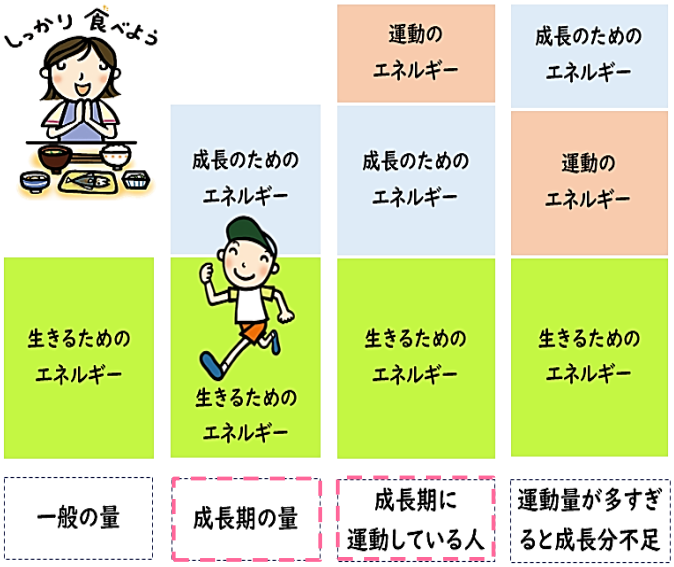
地産楽食（ち さん らく しょく）

成長期の食事

　成長期には生きるためのエネルギーにプラスして、成長のためのエネルギーをが必要になります。さらに成長期に運動をしている人はエネルギーが不足しないように気をつけましょう。

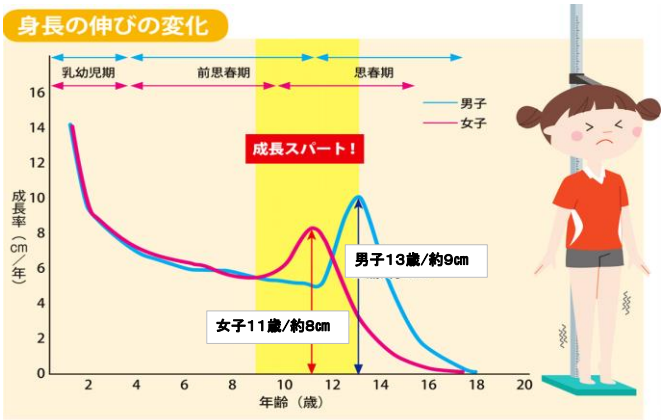
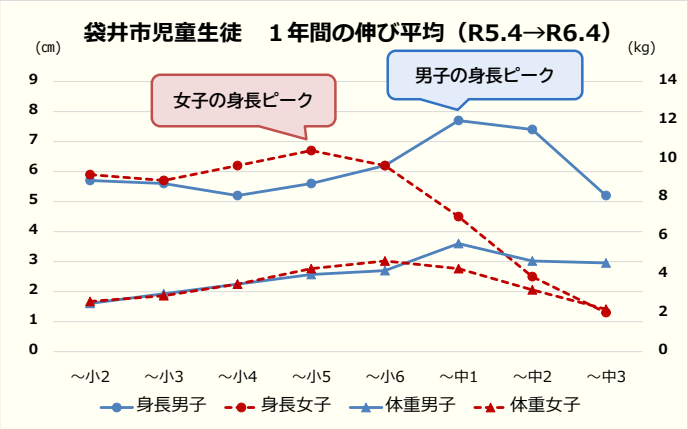
　エネルギーが十分にとれていないと、身長が十分に伸びない、丈夫な骨が作られないということが起こりやすくなります。

　食事量が足りているかどうかは、学校で毎学期行われる身体測定で身長が伸びているか、体重が増えているかが目安になります。



成長スパートを意識しましょう

　成長スパートとは、一生で急激に身長が伸びる時のことを言います。
小学校の高学年から中学校にかけて訪れる成長スパートが、最後となります。
それを見逃さないようにし、成長するためのエネルギーをしっかりととっていきましょう。



※思春期の成長スパートは開始年齢が人により４～５歳異なります。
参考：平成12年乳幼児身体発育調査報告書（厚生労働省）及び平成12年度学校保健統計調査報告書（文部科学省）