

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			
29 金	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			457kcal	629kcal
	ホホとごぼうのミックスあげ ナムル	ホホでん粉付き	青のり	小松菜	ごぼう もやし にんにく	米粉	油 ごま油	塩、こしょう、ガーリックパウダー 醤油	20g	25.7g
	デンジャンチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん たら	白菜 白菜キムチ がなめじり にんにく		油 ごま油	醤油 酒 コチジャン 塩 だし煮干し	16.6g	19.8g
1 月	ごはん きゅうにゅう		牛乳	★防災給食★		米			477kcal	655kcal
	ツナカレー	まぐろ油揚げ まぐろ水煮		かぼちゃ にんじん トマト水煮	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	レンズ豆 米粉 はちみつ	油	コンソメ ケチャップ ソース ワイン ローレル クミン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 しょうが	19.9g	25.8g
	じゃがいものホットサラダ フルーツゼリーミックス	ベーコン			ズッキーニ アロエシロップ漬け みかんシロップ漬け	じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー はちみつ	ドレッシング	塩、こしょう ワイン	12.6g	14.7g
2 火	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			486kcal	661kcal
	たまごやき もやしとオクラのおかかあえ	卵 豆腐 かつお節		オクラ	もやし 玉ねぎ ごんにやく しょうが	砂糖 砂糖 砂糖		塩 醤油 かつお節 だし昆布 醤油 みりん	24.1g	31.2g
	あつあげのうまに	豚肉 厚揚げ		にんじん チンゲンサイ		砂糖		酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	18.6g	22.9g
3 水	むぎごはん きゅうにゅう		牛乳			米 大麦			487kcal	662kcal
	とりとレバーのあまからあげ キャベツのドレッシングあえ けんちんじる	鶏肉 大豆粉 鶏レバーでん粉付き		パプリカ(赤) チンゲンサイ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ	片栗粉 砂糖 砂糖	油 油	酒 醤油 酢 みりん 酢 塩 しょうが 醤油 塩 かつお節 だし昆布	21g	27.3g
	ローパン きゅうにゅう		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング		19.6g	24g
4 木	あつあげのチーズやき ごぼうサラダ とうにゅうコーンチャウダー	厚揚げ 大豆粉 大豆粉 ベーコン 豆乳 大豆粉	チーズ	パセリ にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ コーン	砂糖 砂糖 米粉	ドレッシング 油	醤油 コンソメ カレー粉 酢 醤油 しょうが ワイン コンソメ 塩 しょうが	23.3g	31.3g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			432kcal	591kcal
	スタミナやきにく いそかあえ とうふのすましじる	豚肉 みそ 大豆粉		赤ピーマン たら 小松菜 チンゲンサイ にんじん	もやし しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	片栗粉 砂糖	油	デミソウジャン 醤油 酒 みりん トウバンジャン 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	22.6g	29g
8 月	おにぎり(袋西小1~4年) きゅうにゅう ししゃものいそやき きゅうりのひたひた にくじゃが	かつお節	ししゃも 青のり		きゅうり 玉ねぎ ごんにやく しょうが	片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま油	醤油 醤油 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	17.7g	24.3g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			441kcal	613kcal
	こやどうふのトマトがらめ しおこんがあえ くたくさんじる	高野豆腐 豚肉 豆腐 大豆粉		トマト	しょうが もやし 玉ねぎ 大根	米粉 片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 みりん ケチャップ 醤油 塩 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	20.8g	26.7g
10 水	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			485kcal	664kcal
	こやどうふのトマトがらめ しおこんがあえ くたくさんじる	高野豆腐 豚肉 豆腐 大豆粉		トマト	しょうが もやし 玉ねぎ 大根	米粉 片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 みりん ケチャップ 醤油 塩 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	20.8g	26.7g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			486kcal	687kcal
11 木	ハンバーグ ラタトゥイユ クリームスープ	豚肉 大豆ミート 高野豆腐粉 大豆粉 ウインナー 大豆粉		ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	なす ズッキーニ パプリカ(黄) にんにく 玉ねぎ エリンギ	砂糖 砂糖 砂糖	油 オリーブ油 バター	塩 ナツメグ ワイン しょうが 塩 しょうが ローレル コンソメ ケチャップ トマトピューレ 塩 しょうが ワイン コンソメ	21.7g	28.7g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米 大麦			478kcal	652kcal
	なすたつぷりマーボーどうふ にぼしとだいずのあまからあげ はるさめのいためもの	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ		にんじん	なす 玉ねぎ たけのこ しいたけ 根深ねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖 砂糖	ごま油 油	ポークパイオン デンジャン オイスターソース 醤油 酒 トウバンジャン 醤油 みりん 酒 醤油 オイスターソース しょうが	21.9g	28.5g
12 金	ちゅうかめん きゅうにゅう		牛乳			米 大麦			491kcal	622kcal
	にくだんこのもちごめむし パンサンズー みそラーメンスープ	鶏肉 大豆ミート 大豆粉		チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ しょうが ごん	もち米 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖	ごま油 ごま油	塩 酒 醤油 オイスターソース 酢 黒酢 醤油 しょうが ポークパイオン 醤油 酒 塩 しょうが	24.6g	31.2g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米 大麦			421kcal	593kcal
18 木	ツナチーズオムレツ カレードレッシングサラダ ミネストローネ	卵 豆腐 まぐろ油揚げ	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ エリンギ パプリカ にんにく	砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 油 オリーブ油	チキンスープ 塩 しょうが 酢 塩 カレー粉 しょうが ワイン 塩 しょうが コンソメ ローレル	21.5g	27.6g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			421kcal	593kcal
	とんかつ ゆでやさしい ふくろいのおいさいいっぱいみそじる	豚肉 大豆粉		水菜 チンゲンサイ にんじん	キャベツ	玉ねぎ しいたけ とうがん	小麦粉 パン粉 砂糖	油	酒 塩 しょうが 塩 しょうが ソース 塩 かつお節 だし昆布	20.7g
22 月	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			457kcal	624kcal
	いわしのしょうがに じゃがいものあおりのあえ はりはりじる	いわし 大豆粉	青のり		しょうが	砂糖 砂糖	ごま油	酒 醤油 みりん 酢 塩 しょうが 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	24g	30.6g



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)		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			
24 水	おきごはん		牛乳			米 小麦			471kcal	633kcal
	きゅうにゅう		牛乳						22.7g	29.2g
	たくあんあえ	鶏肉		チンゲンサイ	しょうが キャベツ たくあん	片栗粉		醤油 酒 みりん	16.5g	19.6g
	とうがんのすましじる	かまぼこ		にんじん 小松菜	とうがん 玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.8g
25 木	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	459kcal	620kcal
	きゅうにゅう		牛乳						24.8g	31.8g
	とびうおのフリッター	とびうお				小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー	油	塩	18.1g	22.7g
	チンゲンサイとコーンのサラダ			チンゲンサイ	コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	1.1g	1.6g
26 金	ごはん					米			479kcal	648kcal
	きゅうにゅう		牛乳						22.4g	26.4g
	あつあけのそぼろかけ	厚揚げ 豚肉		葉ねぎ		砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	18.2g	20.9g
	ごまあえ	油あげ		チンゲンサイ	キャベツ	砂糖		ごま	1.1g	1.5g
29 月	ごはん					米			431kcal	596kcal
	きゅうにゅう		牛乳						20.6g	28.2g
	しろみずかなのレモンだれ	たら 大豆粉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒	14.7g	17.4g
	キャベツのゆかりあえ			チンゲンサイ	ゆかり粉 キャベツ			醤油	1.1g	1.5g
30 火	ごはん					米			449kcal	611kcal
	きゅうにゅう		牛乳						22.4g	28.2g
	ピピンパのぐ(ににく)	豚肉 みそ		にんにく しょうが		砂糖 片栗粉	ごま油	トウバンジャン コチュジャン 醤油 酒	17.3g	21.2g
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン なげに		ごま油	醤油 塩 こしょう 酒 ポークアイオン	1g	1.4g

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、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。



地産楽食

小児生活習慣病予防講座を実施しています

袋井市では、小学5年生と中学2年生を対象に小児生活習慣病予防講座を実施しています。

小学5年生は「食事のとり方」、中学2年生は「糖のとり方」について学んでいます。講座をとおして子どもたちは、ワークシートを使用しながら、朝ごはんの大切さや栄養バランスのよい食事をとる必要性、糖が含まれる食べ物について自分で取り組むことができる目標を立てています。



1日を元気に過ごすもと、朝ごはん

朝ごはんをしっかりとることによって、食生活のリズムを整えることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、活動を始めることができます。



朝ごはんを充実させるための3ステップ!



時間がない人
食欲のない人

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい!

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい!

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい!

ステップ1

20~30分早く起きて、
何か食べてみましょう!



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、スープなど。手軽に食べられるものを選びましょう。

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう!



「おにぎりとおみそしる」「トーストと野菜スープ」「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズムもつきやすくなります。

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう!



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。乳製品や果物もあると、より充実します。