

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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			
木	ごはん きゅうにゅう さわらのしおこうじあげ ちくぜんに ぞうに	さくら 大豆粉 鶏肉 なると	牛乳	★正月料理 献立★		米		酒 醤油 塩こうじ みりん みりん 醤油 かつお節 だし昆布 醤油 酒 塩 醤油 酒 かつお節 だし昆布	695kcal 26.1g 20.4g 1.7g	869kcal 33.4g 25g 2.1g
	くろまめのあまに					米		醤油 塩 かつお節 だし昆布	637kcal	781kcal
	ごはん きゅうにゅう たまごやき にまつなのこんがあえ すきやきに	卵 豆腐 鶏肉 焼き豆腐 牛肉 焼き豆腐	牛乳			砂糖 砂糖 砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布 醤油 醤油 酒 かつお節 だし昆布	28.9g 21.9g 1.8g	35g 26.1g 2.2g
	うどん きゅうにゅう かきあげ ごまあえ ごもくうどんのしる		牛乳			小麦粉 小麦粉 片栗粉 小麦粉 片栗粉 小麦粉		塩 酒 塩 醤油 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	620kcal 25.3g 23.9g 1.6g	784kcal 31.5g 28.8g 2g
水	ごはん きゅうにゅう あつあげのみそれあげ チンゲンサイとしいたけのドリアあえ ぐだくさんみそしる りんごヨーグルト(小のみ) ソフトクリームヨーグルト(中のみ) りんごかけ(中のみ)	厚揚げ チンゲンサイとしいたけのドリアあえ 鶏肉 みそ 大豆粉 りんごヨーグルト(小のみ) ソフトクリームヨーグルト(中のみ) りんごかけ(中のみ)	牛乳			米		醤油 塩 かつお節 だし昆布 醤油 醤油 酒 かつお節 だし昆布 塩 かつお節 だし昆布	634kcal 22.9g 18.3g 1.6g	783kcal 26.2g 20.2g 2.3g
	おきごはん きゅうにゅう ししゃものおおりのあげ ひじきとだいずのいために はりはりじる	大豆粉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳			米 大麦 片栗粉 砂糖		酒 醤油 酒 かつお節 だし昆布 醤油 酒 かつお節 だし昆布	622kcal 25.7g 20.3g 1.4g	754kcal 30.3g 23.8g 1.8g
	ロールパン きゅうにゅう チキンのマスタードやき キャベツとケールのソテー かゆやさいたっぷりチャウダー いちご スライスチーズ(中のみ)	鶏肉 大豆粉 まぐろ水煮 ベーコン 大豆粉 チーズ	牛乳			小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖		ショートニング マスタード 醤油 ワイン 醤油 塩 だししょう コンソメ ワイン 塩 だししょう	637kcal 32.9g 28.9g 2g	836kcal 42.6g 38.2g 3.3g
	ごはん きゅうにゅう マーボーどうふ こんさいのミックスあげ ちゅうかあえ はれひめ(かんきつ)	豆腐 豚肉 みそ 大豆 鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	牛乳			米		酒 醤油 酒 かつお節 だし昆布 醤油 酒 かつお節 だし昆布 醤油 酒 かつお節 だし昆布	714kcal 24.7g 22.6g 1.1g	874kcal 29.9g 27.3g 1.5g
火	おきごはん きゅうにゅう ぶたにくのねぎだれ はくさいのあえもの とうふのみそしる なっとう(中のみ)	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉 納豆	牛乳			米 大麦 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖		酒 醤油 酒 かつお節 だし昆布 醤油 酒 かつお節 だし昆布 醤油 酒 かつお節 だし昆布	633kcal 25.2g 23.7g 1.5g	850kcal 36.4g 32.6g 2g
	りんごチップパン きゅうにゅう ポテトグラタン カレードレッシングサラダ レタスいりスープ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 ベーコン	牛乳			小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖		ショートニング 塩 だししょう コンソメ 醤油 塩 だししょう カレー粉 ワイン 塩 だししょう 醤油 コンソメ	615kcal 26.2g 23.6g 1.8g	787kcal 32.8g 28.7g 2.3g
	キムチごはん きゅうにゅう とりのからあげ きゅうりのひたひた とんじり	ベーコン 鶏肉 大豆粉 かつお節 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆粉	牛乳			米		酒 醤油 しょうゆ 酒 醤油 醤油 酒 かつお節 だし昆布	690kcal 28.7g 26.7g 2g	849kcal 34.2g 32.2g 2.4g
	ごはん きゅうにゅう にんじんのみりんやき もやしのいそがあえ おでん	にんじん 大豆粉 鶏肉 黒はんぺん ちくわ うずら卵	牛乳			米		醤油 酒 かつお節 だし昆布 醤油 酒 かつお節 だし昆布 醤油 酒 かつお節 だし昆布	628kcal 27.7g 21.6g 1.4g	768kcal 34.1g 26.2g 2g

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、クワイ、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。

## 学校給食展を開催します！

日 時 令和8年1月24日(土) 10時～14時

会 場 中部学校給食センター

持ち物 上履き、靴袋、エコバック、飲み物

## 大試食会～大人気のソフトめんが食べられるチャンス～

時 間 ①10時半～ ②11時～ ③11時半～ ④正午～

⑤12時半～ ⑥13時～ ⑦13時半～ ※要予約

定 員 各回30人(先着順) 料金 300円

申込み 1月14日(水) 8時半～電話でお申し込みください。

《申込み・問い合わせ》 おいしい給食課 45-3883

詳細は袋井市の  
HPでご確認ください

その他に楽しい体験がたくさん♪

- ・地場産野菜、給食パン・デザートの販売
- ・ベジチェック ・フォトスポット
- ・配送トラック乗車体験
- ・クイズラリー 缶 缶バッチプレゼント
- ・ハンバーグ並ベタイムアタック
- ゲーム体験参加者には、すてきなプレゼントあり♪(先着)



26日～30日は【学校給食週間】 今年のテーマは『給食を知らう!』です。

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			
26	ごはん きゅうにゅう ジャギジャキそぼろぶたどんのく ゆかりあえ とまんなかじる みかんタルト	豚肉	牛乳	小松菜 水菜 ゆかり粉 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 切干大根 キャベツ 根菜類	砂糖 片栗粉 さつまいも (小麦粉 米粉 砂糖 水あめ)	ごま油 醤油 (油) (塩)	醤油 みりん 酒 醤油 かつお節 だし昆布	713kcal 25g 23g 1.6g	852kcal 29.6g 25.7g 2.1g
27	ごはん きゅうにゅう さけのしおやき あおなのおえもの すいとんじる	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根	すいとん(小麦) さつまいも	油 ごま油	塩こうじ 塩 塩 醤油 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	608kcal 27.6g 15.7g 1.6g	866kcal 54.5g 22.1g 2.3g
28	りよくちゃしよくパン きゅうにゅう ベーコンチーズオムレツ さつまいものサラダ ABCスープ	卵 ベーコン 豆腐 大豆粉 ウインナー	牛乳 チーズ 牛乳	緑茶 パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリ	小麦粉 砂糖 さつまいも マカロニ	ショートニング 油	塩 塩 こうしょう チキンスープ こうしょう コンソメ ワイン 塩 こうしょう 醤油	614kcal 26.1g 25.5g 1.9g	814kcal 33.7g 31.8g 2.6g
29	むぎごはん きゅうにゅう さばのてりやき じゃがいものそぼろあん みそじる りんごヨーグルト(中のみ)	さば 鶏肉 豆腐 みそ 大豆粉	牛乳 わかめ りんごヨーグルト	小松菜 にんじん 小松菜 大根	しょうが しょうが えのきたけ	片栗粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油 油	醤油 みりん 酒 醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布 かつお節 だし昆布	699kcal 26.2g 26.7g 1.9g	869kcal 31g 29.1g 2.4g
30	ごはん きゅうにゅう カレー ゆでたまご しおもみやさい みかん	豚肉 大豆粉 卵	牛乳	にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	じゃがいも レンズ豆 米粉 はちみつ	油	チキンスープ ワイン こうしょう 塩 ソース オールスパイス ケチャップ ローレル クミン カレー粉 ナツメグ 塩	703kcal 29.8g 19.3g 1.5g	834kcal 34.1g 21.7g 1.8g



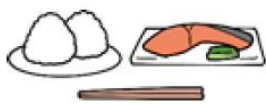
<学校給食の歴史>

「全国学校給食週間」は、学校給食への関心を高め、その意義や役割を理解し、学校給食の一層の充実と発展を図ることを目的としています。今年は、「給食を知らう」をテーマに26日(月)から30日(金)まで、給食の歴史や袋井市の給食について学べる献立になっています。見て、食べて、給食について学びましょう。

「ロイロノート・資料箱→静岡県袋井市共有→給食」より、毎日の給食についての資料を家庭でも見ることができます。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。

明治22年(1889年)

日本で最初の学校給食の開始



おにぎり、塩ざけ、漬物

日本で最初の学校給食は、山形県の鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれない子供たちに無償で提供されたものでした。

昭和20年代(1945年頃)

戦後、学校給食の再開



脱脂粉乳、トマトシチューなど

戦争が終わったばかりの日本では、食料が不足し、栄養不足の子供がたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。この様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21年12月24日に学校給食が再び始まりました。

昭和50年代(1975年頃)

米飯給食の開始



国内産食材の効率的利用と利用促進のため、米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。

袋井市では、小学校の給食が昭和29年から、中学校の給食が昭和46年から順次、開始されました。



◎袋井市

平成・令和 子供たちの心も育てる学校給食へ

現在は、適切な栄養の摂取による健康の保持増進と地場産物の活用や伝統的な郷土料理、季節ごとの行事食なども取り入れながら、**食べ物を通して社会を学び、また思いやりや感謝する心を育てていくなど、子供たちの心も豊かにしていくような給食を目指しています。**