

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 塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 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			
水	バーガーパン きゅうにゅう	豚肉 大豆ミート 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳	★浅羽中学校 希望献立★		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	620kcal	790kcal
	ハンバーグ	豚肉 大豆ミート 大豆粉			玉ねぎ	砂糖	油	塩 ナツメグ ワイン こしょう ケチャップ ソース	28.6g	35.8g
	コールスロー	大豆粉		にんじん	キャベツ	砂糖	ドレッシング	酢 塩 こしょう	26.9g	33.3g
	コンソメスープ	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン		バター 牛クリーム	ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.8g	2.4g
木	むきごぼん きゅうにゅう		牛乳			米 大麦			620kcal	776kcal
	にしんのめし	にしん 大豆粉				砂糖	油	醤油 酒	29.1g	36.2g
	さといものそぼろに	鶏肉		さやいんげん	大根	さといも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	19.8g	24g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布	1.5g	2g
金	ごはん きゅうにゅう		牛乳	★袋井南小学校 希望献立★		米			667kcal	834kcal
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 砂糖	油	酒 こしょう ケチャップ コチジャン 醤油	30.4g	38.4g
	チョレギサラダ		わかめ のり		きゅうり レタス にんじん		ごま油	醤油	21.8g	26.7g
	チゲスープ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	にんにく ぶなしめじ 玉ねぎ 白菜キムチ		油 ごま油	コチジャン 塩 酒 みりん うるめ煮干し	1.5g	2.1g
月	ごはん きゅうにゅう		牛乳	★十五夜 献立★		米			653kcal	815kcal
	ぶけのしおこうじやき	豚肉		水菜		ごま油	油	塩 こしょう 塩 醤油 みりん 酒	29.2g	37.6g
	むらくもじる	卵	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	19.2g	19.2g
	おつきみデザート				(いちごゼリー りんごゼリー みかんゼリー ブルーベリーゼリー)			かつお節 だし昆布	1.7g	2.4g
火	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			604kcal	750kcal
	あつあげのにくみそがけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	しょうが	砂糖	油	酒	23.7g	28.2g
	キャベツのゆかりあえ			水菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	19.1g	20.4g
	こんさいじる	油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.2g	1.8g
水	ロールパン きゅうにゅう		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	687kcal	862kcal
	ガーリックレモンチキン	鶏肉 大豆粉			にんにく レモンかじゅう		オリーブ油	塩 こしょう ガーリックパウダー	30.2g	36.7g
	コーンポテト	大豆粉		にんじん	コーン	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	32.1g	38.9g
	きのこのクリームスープ	大豆粉 ライオン 豆乳 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	チンゲンサイ	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	米粉	バター 牛クリーム	コンソメ ワイン 塩 こしょう	1.9g	2.8g
木	むきごぼん きゅうにゅう		牛乳			米 大麦			650kcal	816kcal
	しらすめし	ホキでん粉つき		さやいんげん	にんにく	じゃがいも 砂糖	油	醤油 酢 みりん	25.6g	31.3g
	れんこんのきんぴら	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん	20.3g	24.3g
	とうふのみそじる				玉ねぎ ししだい			かつお節 だし昆布	1.6g	2g
金	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			649kcal	841kcal
	ハッシュドポーク	豚肉 大豆粉		にんじん パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	トマトピューレ ケチャップ ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう	21.4g	27.9g
	チンゲンサイとコーンのソテー			チンゲンサイ	キャベツ コーン ももんろップ漬け なもんろップ漬け		油	コンソメ 塩 こしょう	18.2g	24.2g
	フルーツゼリーミックス		チーズ		ぶどうゼリー はちみつ			ワイン	1.3g	2g
火	うどん きゅうにゅう		牛乳			小麦粉		塩	603kcal	769kcal
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり	チンゲンサイ	キャベツ	米粉 片栗粉 砂糖	油	アーモンド	28g	35.3g
	アーモンドあえ	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ ししだい えのきたけ りんご	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	20g	25g
	きのこのしる								1.8g	2.4g
水	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			635kcal	788kcal
	あきのくたくさんたまごやき	卵 豆腐 まぐろ水煮		葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	30.6g	37.6g
	じゃこあえ		しらすぼし	小松菜	大根		ごま油	醤油 みりん	21.1g	25.6g
	あつあげののもの	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ どうがん	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.7g	2.2g
木	くりごぼん きゅうにゅう		牛乳			米 もち米 砂糖	栗	酒 みりん 塩	688kcal	868kcal
	さんまのたつたあげ	さんま 大豆粉			しょうが	片栗粉	油	酒 醤油	25.2g	30.9g
	しらたきのいためもの	ベーコン 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ 小松菜 根菜ねぎ	にんにく コーン 大根	砂糖 片栗粉	ごま油	オイスターソース 醤油 酒	23.1g	28g
	みそけんちんじる					さといも	ごま油	かつお節 だし昆布	2.1g	2.6g
金	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			640kcal	797kcal
	マーボーどうふ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークフライド 醤油 トウガンジャン チンメンジャン オイスターソース 酒	26.7g	32.8g
	あきあじしゅうまい	鶏肉 大豆ミート			玉ねぎ れんこん しいたけ しょうが コーン	砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ 砂糖	ごま油	塩 醤油 酒	19.3g	23.2g
	ごまつなのちゅうかあえ			小松菜			ごま油	酢 醤油 黒酢 こしょう	1.4g	1.8g
月	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			632kcal	772kcal
	やきししゃも	豚肉 大豆ミート	ししゃも	赤ピーマン 葉ねぎ	なす しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒	25.9g	31.3g
	あきなすのそぼろあん	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.5g	23g
	すましじる		りんごヨーグルト						1.7g	2.2g
火	りんごヨーグルト			★ごまんなか給食★		米			618kcal	774kcal
	ごはん きゅうにゅう		牛乳							
	ぶたどんのく	豚肉		チンゲンサイ 小松菜 かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	30.4g	37.4g
	チンゲンサイとしいたけのピリからあえ	厚揚げ みそ 大豆粉			根菜ねぎ 大根	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	20.2g	24.4g
水	りよくちやくパン きゅうにゅう		脱脂粉乳 牛乳	茶		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	582kcal	760kcal
	エッググラタン	卵 鶏肉 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ きゅうり コーン	小麦粉	油 バター	塩 こしょう コンソメ	27.8g	35g
	やさしいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ セロリ	砂糖	油	酢 塩 こしょう	24g	29.4g
	ジュリエンスープ	ベーコン					オリーブ油	ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	1.9g	2.7g



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	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			
23 木	むぎごはん ぎゅうにゅう さんぞくやき	鶏肉 大豆粉	牛乳	★姉妹都市 長野県塩尻市の献立★		米 大麦			654kcal	810kcal
	キャベツといかんてんのあえもの なめこじる	豆腐 みそ		小松菜	しょうが にんにく キャベツ	片栗粉 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 塩 醤油 酢	26.1g	31g
	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそじ	さば みそ 大豆粉	牛乳		大根 なめこ 根菜ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布	23.2g	27.5g
	ごまつなひたひた とうふのすましじる	豆腐 かまぼこ		ニンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ				1.4g	1.8g
24 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそじ	さば みそ 大豆粉	牛乳		しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん	24.1g	30.4g
	ごまつなひたひた とうふのすましじる	豆腐 かまぼこ		ニンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	24.1g	30.4g
	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそじ	さば みそ 大豆粉	牛乳		しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん	24.1g	30.4g
	ごまつなひたひた とうふのすましじる	豆腐 かまぼこ		ニンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	24.1g	30.4g
27 月	おにぎり(袋中1・2年) ぎゅうにゅう あぶらふのたまごじ	卵	牛乳	★友好都市 宮城県岩沼市の献立★		米 塩			598kcal	745kcal
	ごまつなひたひた あぶらふのたまごじ	豆腐 鶏肉 油揚げ		小松菜	にんじん	こんにゃく		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	26.7g	32.6g
	おくずかけ	鶏肉 豆腐 油揚げ		小松菜	にんじん	こんにゃく		醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	18.1g	21.6g
	おくずかけ	鶏肉 豆腐 油揚げ		小松菜	にんじん	こんにゃく		醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
28 火	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやき	豆腐 豚肉	牛乳		白菜 根深ねぎ えのきたけ こんにゃく		砂糖	酒 醤油 かつお節 だし昆布	26.5g	32.9g
	うめおかかあえ きなこめ	かつお節 大豆 きなこ		小松菜	もやし なりうめ		砂糖	醤油 みりん だし昆布	16.1g	18.8g
	けんまいロールパン ぎゅうにゅう	脱脂粉乳 牛乳				小寒粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	1.3g	1.7g
	だいずとあつあげのケチャップあえ ひじきとツナのごまぜらダ クリームエスニカン	大豆 厚揚げ 鶏肉 バター 大豆粉 まぐろ水菜 大豆粉	ひじき		コーン きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	醤油	683kcal	873kcal
29 水	けんまいロールパン ぎゅうにゅう	脱脂粉乳 牛乳				小寒粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	28.7g	36.4g
	だいずとあつあげのケチャップあえ ひじきとツナのごまぜらダ クリームエスニカン	大豆 厚揚げ 鶏肉 バター 大豆粉 まぐろ水菜 大豆粉	ひじき		コーン きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	醤油	30.5g	38.2g
	けんまいロールパン ぎゅうにゅう	脱脂粉乳 牛乳				小寒粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	1.6g	2.4g
	だいずとあつあげのケチャップあえ ひじきとツナのごまぜらダ クリームエスニカン	大豆 厚揚げ 鶏肉 バター 大豆粉 まぐろ水菜 大豆粉	ひじき		コーン きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	醤油	1.6g	2.4g
30 木	ごはん ぎゅうにゅう とりつくね	鶏肉 おから 豆乳 高野豆腐粉 大豆粉	牛乳	★おはなし給食(ぎつね森の山男)★		米			606kcal	765kcal
	ふろふきだいこん ゆばのすましじる	みそ 豆腐 ゆば		ニンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉 砂糖	油	塩 酒 しょう油 みりん 醤油 みりん 酒 醤油 かつお節 だし昆布	27.3g	33.9g
	ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)	18.6g	22g
	ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)	1.4g	2.3g
31 金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか	いわし かつお節 大豆粉	牛乳	★十三夜 献立★		米			673kcal	798kcal
	ごもくめ みそじる	大豆 豆腐 みそ 大豆粉 (セラチン)		さいいんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ 玉ねぎ	砂糖		醤油 みりん 酒 酢 醤油 みりん かつお節 だし昆布	32.1g	36.4g
	ごもくめ みそじる	大豆 豆腐 みそ 大豆粉 (セラチン)		さいいんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ 玉ねぎ	砂糖		醤油 みりん 酒 酢 醤油 みりん かつお節 だし昆布	19g	20.3g
	ごもくめ みそじる	大豆 豆腐 みそ 大豆粉 (セラチン)		さいいんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ 玉ねぎ	砂糖		醤油 みりん 酒 酢 醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g

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



世界陸上が東京で開催され、先日まで熱戦が繰り広げられていました。
スポーツをする上で食事は、活動の土台となり、体調を整え、けがや病
気をしない体を作り、最高のパフォーマンスをするためにとても大切です。
エネルギー源になる主食をしっかりとることはもちろん、栄養素が体の
中で働くよう栄養バランスを整えて食事することも必要になります。



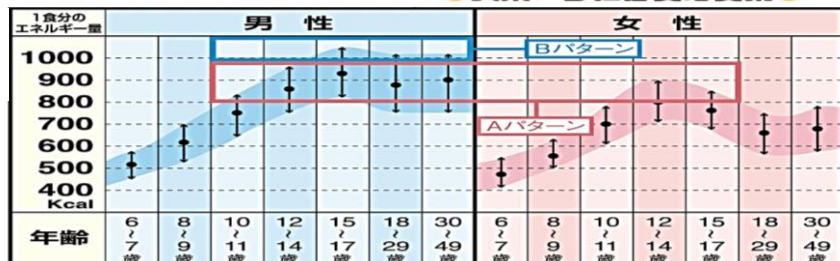
●スポーツに必要な要素●

一食でどれだけエネルギーが必要?

Aパターン

- ジュニアアスリート
- 一般成人向け(活動レベル普通)
- 中高生女子アスリート
- 中高生男子アスリート
- 成人男子向け(活動レベル高い)

Bパターン



「袋井スポーツ飯」パンフレットより

おはなし給食

昨年も好評だった図書館とのコラボ企画「おはなし給食」を実施します。

絵本は、『ぎつね森の山男』です。

読み聞かせをし、その本に出てくる料理を給食で提供します。子どもたちが本
に親しみ、食べる楽しさを感じてもらえることを願い実施しています。

『ぎつね森の山男』
馬場のぼる 作
こぐま社

