

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			
2月	むぎごはん きゅうにゅう いわしのかばやき		牛乳	★節分 献立★		米 大麦			697kcal	847kcal
	こんがえ	いわし		小松菜	しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 みりん 醤油	24.7g	28.9g
	さつまいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉	塩昆布	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ	さつまいも	ごま油	醤油	20.8g	24.4g
	せつぷんまめ	大豆						かつお節 だし昆布	1.4g	1.7g
3月	ごはん きゅうにゅう ごもくたまこやき		牛乳			米			653kcal	801kcal
	だいたいんそうのおかかあえ	卵 豆腐 まぐろ油揚げ		葉ねぎ	たけのこ しいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	31.1g	38g
	だいたいんのカレーに	かつお節		ほうれんそう	もやし			醤油 醤油 塩 だし昆布	22.9g	27.2g
		厚揚げ 豚肉		チンゲンサイ にんじん	大根 玉ねぎ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉		カレー粉 かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
4月	ロールパン きゅうにゅう ミラノふうカツレツ		脱脂粉乳 牛乳	★オリンピック 献立★ ～ミラノ・コルティナ～		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	690kcal	865kcal
	キャベツとケールのサラダ	豚肉 大豆粉	チーズ	パセリ	キャベツ コーン	パン粉 小麦粉	油	ワイン 塩 ガーリックパウダー	26.8g	33.1g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		ケール	玉ねぎ 白菜 セロリ にんにく	砂糖	ドレッシング	酢 塩 しょう油	31.5g	38.2g
	どうにゅうバナナゴッツァ	(豆乳)		にんじん トマト水煮	ごぼう (いちご)	砂糖	油	ワイン コンソメ 塩 ローレル しょう油	1.7g	2.5g
5月	アルファかまい きゅうにゅう あつあげのあんかけあえ		牛乳			アルファ化米			615kcal	757kcal
	にんじんのきんぴら	厚揚げ 豚肉		にんじん	たけのこ しょうが 根深ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	25.3g	30.7g
	のっぺいじる	ちくわ		小松菜	ごんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん	20.8g	24.6g
	ふりかけ(中のみ)	鶏肉		(昆布 のり)	玉ねぎ ごぼう 大根	里芋 片栗粉		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2.2g
6月	むぎごはん きゅうにゅう デンジャンチゲ		牛乳			米 大麦			611kcal	745kcal
	いかとごぼうのからあげ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	白菜 白菜キムチ がなめし にんにく		油 ごま油	みりん 酒 コチュジャン	24.4g	29.9g
	ナムル	いかでん粉付き 大豆	青のり	小松菜	ごぼう	米粉	油	塩 しょう油	20.1g	23.9g
					もやし にんにく	米	ごま油	醤油 しょう油	1.1g	1.7g
9月	わかめごはん きゅうにゅう さんぞくやき		(わかめ) 牛乳	★袋井北小学校 希望献立★		米 (砂糖)			663kcal	790kcal
	きゅうりのひたひた	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	砂糖	酒 醤油 みりん しょう油	30g	34.8g
	にくだんごラッキーにんじんのスープ	かつお節		花型のにんじんが 入っていたらラッキー	きゅうり 玉ねぎ	砂糖	ごま油	醤油	22.4g	25.4g
		(鶏肉 大豆)		にんじん 小松菜	(にんにく しょうが)	春雨	(砂糖 油)	醤油 塩 しょう油 酒 チキンスープ	2g	2.7g
10月	ソフトめん きゅうにゅう ふゆやさいのミートソース		牛乳			小麦粉			658kcal	835kcal
	ししゃものいそべあげ	豚肉 大豆ミート 大豆粉		にんじん フローリー トマト水煮	玉ねぎ 白菜 セロリ カリフラワー にんにく	レンズ豆 砂糖	油	ケチャップ ソース 塩 コンソメ ワイン しょう油	32.6g	41g
	フルーツヨーグルト	大豆粉	ししゃも 青のり			米粉	油	塩	21.8g	26.2g
			ヨーグルト		アロエシロップづけ パインシロップづけ	ももゼリー 砂糖			1.2g	1.6g
12月	むぎごはん きゅうにゅう あかうおのしおこうじやき		牛乳			米 大麦			628kcal	770kcal
	じゃがいもどき	赤魚 大豆粉					油	塩 しょう油 酒 塩	27.2g	32.8g
	はくさいのみそしる	かつお節						醤油 みりん だし昆布	15g	17.4g
	ヨーグルト(小) りんごヨーグルト(中)	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ			かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
13月	ロールパン きゅうにゅう こうやどうふのチーズやき		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	666kcal	845kcal
	コールスロー	こうやどうふ 大豆粉	牛乳 チーズ		玉ねぎ		ドレッシング	しょう油	29.9g	37.2g
	コーンポタージュ	まぐろ油揚げ		にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢 塩 しょう油	30.8g	38.1g
		大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン	バター 生クリーム		コンソメ ワイン 塩 しょう油	2g	2.8g
16月	さくらごはん きゅうにゅう とりのからあげ		牛乳	★高南小学校 希望献立★		米			714kcal	832kcal
	チンゲンサイとしいたけのひりからあえ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	27g	29.7g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油 ラー油	醤油	27.6g	31.1g
				にんじん	大根 根深ねぎ	じゃがいも		酒 かつお節 だし昆布	1.8g	2.2g
17月	ごはん おにぎり(袋中3年・特支) きゅうにゅう さばのてりやき		牛乳			米			685kcal	829kcal
	きりぼしだいこんのソースいため	さば				米		塩	25.9g	30.4g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ	青のり		キャベツ 切干大根		油	酒 醤油 みりん ソース オイスターソース	28g	32.9g
				小松菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう ごんにゃく		ごま油	醤油 塩 しょう油 かつお節 だし昆布	1.5g	1.8g
18月	ナン きゅうにゅう カレー		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	633kcal	841kcal
	キャベツとはなやさいのサラダ	鶏肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも レンズ豆 米粉 はちみつ	油	ケチャップ ソース 塩 コンソメ ワイン ナツメグ カレー粉 クミン しょう油 ローレル オールスパイス	33.2g	42.8g
	チョコダッフィー	大豆 大豆粉		フローリー	キャベツ カリフラワー コーン	砂糖 ココア			1.8g	2.6g
	むぎごはん きゅうにゅう とりにくとカシューナッツのあまからあえ		牛乳			米 大麦		塩	677kcal	828kcal
20月	ちゅうかサラダ	鶏肉 大豆粉		パプリカ(赤)	しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	カシューナッツ 油	酒 醤油 みりん 酢	27.4g	33.3g
	とうふスープ	鶏レバーでん粉付き		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 酢	22.7g	27.6g
		豆腐 なた		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ		ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 しょう油	1.5g	2g
	ごはん きゅうにゅう さわらのおちゃパンこやき		牛乳	★ふじっぴー給食★		米			648kcal	806kcal
24月	レタスのいそがえ	さわら		茶	にんにく	パン粉	ドレッシング オリーブ油	塩 しょう油 しょう油	27.2g	34.1g
	しずおかやさいのみそとうにゅうじる	鶏肉 豆乳 みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	大根 白菜	里芋	ごま油	醤油 みりん	22.7g	27.7g
	アルファかまい きゅうにゅう すきやきに		牛乳			アルファ化米		かつお節 だし昆布	1.7g	2g
	キャベツのあえもの ごきさいも	焼き豆腐 豚肉		春菊 にんじん	白菜 ごんにゃく 根深ねぎ えのきたけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	25g	30.2g
火				小松菜	キャベツ		ごま油	塩 醤油	18.1g	21.3g
			青のり			じゃがいも		塩 しょう油	1.4g	1.9g



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。



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			
25	ロールパン ぎゅうにゅう たらものマスタードやき カレードレッシングサラダ クリームシチュー スライスチーズ(中のみ)	たら 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	589kcal	791kcal
水					キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ドレッシング	醤油 ワイン マスタード	31.9g	42.1g
		鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	酢 塩 カレー粉 こしょう	21.7g	30.4g
							バター 生クリーム 油	コンソメ ワイン 塩 こしょう	1.7g	3.1g
26	むぎごはん ぎゅうにゅう ふくろいポークのあますあんかけ ごまあえ ふくろいのおいしさいっぱいじる	豚肉	牛乳	★どまんなか給食★		米 大麦			602kcal	742kcal
木				パプリカ(赤) 小松菜	玉ねぎ ししだい キャベツ	片栗粉 砂糖		醤油 酒 酢	25g	30.3g
				チンゲンサイ にんじん	白菜 根深ねぎ	砂糖	ごま	醤油	20.2g	23.7g
		豆腐 油揚げ						醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
27	ごはん ぎゅうにゅう しいらのみそドレッシングやき だいこんのそぼろに はりはりじる	しいら みそ 大豆粉	牛乳			米			636kcal	767kcal
金		鶏肉		さやいんげん	大根	砂糖	ドレッシング	酒 こしょう	32.8g	38.3g
		豆腐 豚肉		水菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	20.5g	24.2g
									1.5g	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、主な材料名のみに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。



ち さん らく しょく 地産楽食

めん えき りょく たか 免疫力を高めよう!



寒い季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防には、まず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高めるための栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになります。
体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ 小松菜
チンゲンサイ レバー
ほうれん草



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、
ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC

ブロッコリー じゃがいも
キャベツ いちご みかん



寒さのストレスから体を守り、
抵抗力を高めます。

温かい料理や体を温める食材（しょうが、にんにく、根深ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、れんこん等）、
香辛料を使った料理を食べると体温が上がり、血流の流れがよくなり免疫力が高まります。

