

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	ごもくちらし	高野豆腐 卵 油揚げ		きぬさや	ごぼう しいたけ	米 砂糖		酢 塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布	603kcal	718kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳	<b>★ひなまつり献立★</b>						
	あかうおのしおやき	赤魚 大豆粉		小松菜	キャベツ	砂糖	油	塩こうじ 酒 塩	27.8g	32.7g
	アーモンドあえ	豆腐		にんじん みつば	玉ねぎ 大根	ふ	アーモンド	醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.3g	22.8g
おふのすましじる		(昆布 青のり)		(トマト ほうれん草 パプリカ)		(米 砂糖)		2.1g	2.7g	
3月	ちゅうかめん		牛乳			小麦粉		塩	612kcal	764kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.8g	36.5g
	あげぎょうざ	豚肉 大豆粉 太豆ミート		にら	キャベツ しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉 餃子の皮	油 ごま油	塩 こうしょう 醤油 酒	22.8g	27.1g
	チンゲンサイのちゅうかあえ	豚肉 焼き豚		チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩 ポークパイオン 醤油 酒 塩 こうしょう	2.0g	2.4g
4月	しょうゆラーメンスープ			にんじん			ごま油	塩 しょう	22.0g	2.4g
	アルファかまい					アルファ化米			620kcal	729kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.9g	31.2g
	にしんのみりんやき	にしん				片栗粉		醤油 酒 みりん	21.2g	23.1g
5月	きりぼしだいこんのそぼろいため	豚肉				片栗粉	ごま油 砂糖	醤油 みりん 酒	1.4g	1.6g
	ぐたくさんみそじる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	しいたけ 根菜ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布		
	むぎごはん		牛乳	<b>★ジュビロ磐田応援給食★</b>						
	ぎゅうにゅう		牛乳	にんじん パプリカ(赤) チンゲンサイ トマト水煮	パプリカ(黄) しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ	キャベツ コーン アロハシロップづけ パインシロップづけ	油	ケチャップ コンソメ カレー粉 塩 こうしょう コンソメ 塩 こうしょう	23.6g	31.8g
6月	フルーツヨーグルト	ハム	ヨーグルト			小麦粉			18.3g	25.2g
	スライスチーズ(中のみ)		チーズ			いちごゼリー 砂糖			1.3g	2.4g
	げんまいロールパン		脱脂粉乳	<b>★袋井西小学校 希望献立★</b>						
	ぎゅうにゅう		牛乳			小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	塩	613kcal	794kcal
7月	チキンソテー	鶏肉 大豆粉			にんにく レモン果汁		オリーブ油	塩 こうしょう ワイン ガーリックパウダー	26.9g	34.2g
	ポテトサラダ	大豆粉			コーン きゅうり	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 こうしょう	26.1g	32.6g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	砂糖	油	ワイン コンソメ 塩 ローレル こうしょう	1.7g	2.4g
	せきはん			<b>★進級・卒業祝い献立★</b>						
8月	ごましお					もち米 米 小豆			714kcal	856kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳				ごま	塩	24.9g	31.4g
	さわらのだつたあげ	さわら 大豆粉		小松菜 ゆかり粉	しょうが	片栗粉	油	醤油 酒	23.1g	26.9g
	ゆかりあえ			チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2.0g
9月	おいわいじる	豆腐 なたと	(乳製品)		(レモン果汁)	(小麦粉 砂糖)	(マーガリン)			
	レモンガスターダルト	(卵)								
	ごぼん		牛乳			米			694kcal	853kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.7g	33.7g
10月	あつあげのにくみそがけ	厚揚げ 豚肉 みそ		葉ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒	23.6g	28.4g
	なのはなのごまあえ			菜花	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	1.4g	1.8g
	じゃがいものにももの	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	681kcal	870kcal
11月	ぎゅうにゅう		牛乳						25.5g	31.7g
	コロケ	豚肉 大豆ミート 太豆粉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	油	ナツメグ 塩 こうしょう ソース	29.7g	37.1g
	ぜんキャベツ					キャベツ	青じそドレッシング		1.7g	2.3g
	クリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ぶなしめじ	米粉	バター 牛クリーム	ワイン コンソメ 塩 こうしょう		
12月	むぎごはん		牛乳			米 小麦			701kcal	837kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.8g	29.8g
	さばのてりやき	さば				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	29.0g	33.3g
	ひじきのいために	大豆 ちくわ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	2.2g
13月	だいいんのみそじる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ごぼん		牛乳			米			648kcal	786kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.0g	29.0g
	すぶた	豚肉		パプリカ(赤) ピーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ	片栗粉 砂糖	油	酒 チキンスープ ケチャップ 醤油 酢 塩	20.0g	23.6g
14月	パンサンデー			チンゲンサイ	コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 こうしょう	1.3g	1.6g
	はくさいスープ	豆腐 なたと		糸寒天	白菜 しいたけ		ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 こうしょう		
	ごぼん		牛乳			米			597kcal	734kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.3g	28.0g
15月	ちくさやき	卵 まぐろ油揚げ 豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	18.0g	21.2g
	きんぴらごぼん			にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん	1.5g	2.1g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜	大根 こんにゃく (抹茶)	さつまいも	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	ふりがけ(中のみ)			(昆布 のり)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
16月	ごぼん		牛乳			米			666kcal	802kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.8g	35.7g
	キャベツいりとりつくね	鶏肉 大豆粉 高野豆腐粉			根菜ねぎ キャベツ しょうが	砂糖 片栗粉	油	塩 酒 みりん こうしょう 醤油	20.8g	24.5g
	おかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	もやし			醤油 塩 みりん だし昆布	1.7g	2.2g
17月	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト		ヨーグルト							

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。



「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。



献立表を掲載しています！  
写真は毎日更新♪

# 地産楽食



## 1年の振り返り

この1年間でお子さんの身長・体重はどのくらい増えたでしょうか？

成長期は、体が成長します。成長曲線に測定した身長と体重を重ね、**成長のタイミングと伸びを確認**することが大切です。

また、**肥満度の確認**も大切です。肥満の数値ばかりに目が行きがちですが、サルコペニアやフレイル（高齢者の筋力の低下や身体の衰え）が心配される現在は、やせにも注意が必要です。肥満度が、+20%～-20%標準の範囲内に入っているのかを確認します。

体の成長は、食事量と密接な関係があります。身長や体重の伸びが少ない場合は、食事量が足りていない、逆に肥満度が高くなっている場合は、食事量が多い可能性があります。

**成長のタイミングを知り、食事の量と成長期に必要な栄養のバランスを意識することが、健やかな成長につながります。**

## 学校給食をとおして、子供たちは学んでいます

子供たちは、給食の時間に給食を食べるだけでなく、様々なことを学び成長しています。



感謝の気持ちを込めて、  
食事のあいさつをする。



食事のマナーを守って  
食べる。



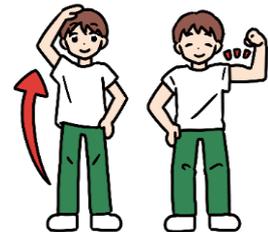
苦手な食べ物も頑張って  
食べる。



旬の食べ物や袋井産の食  
材、栄養について知る。



楽しく食事をする。  
一緒に食事をする機会を  
大切にする。(共食)



体の成長にあった食事量を  
知り食べる。※

※袋井市の学校給食は、市内の子供たちの平均身長より必要なエネルギー量を計算して提供しています。

「成長期」には、体を作るために必要な栄養を給食だけでなく、家庭でもしっかりとる必要があります。

赤・緑・黄をそろえた  
朝ごはんを食べる。



\*家庭と協力することで、子供たちは食べることの楽しさや大切さをより学ぶことができます。