

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			
1 木	ごはん きゅうにゅう しんちゃのかきあげ		牛乳	★八十八夜 献立★		米			684kcal	870kcal
	おかかあえ	かつお節		茶	玉ねぎ たけのこ	さつまいも 小麦粉 片栗粉	油	酢 酒 塩	24.8g	31g
	いりどうふ	豆腐 鶏肉		小松菜	もやし			醤油 塩 みりん かつお節 だし昆布	23.6g	28.5g
				にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ ごんにゃく しいたけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.3g	1.6g
2 金	ごはん きゅうにゅう かつおとひじきのそぼろどんぐり ごま湯などいりかけのりからあえ とりごぼろじり かしわもち	かつお 大豆	牛乳 ひじき	★こどもの日 献立★		米			661kcal	824kcal
				小松菜	根菜ねぎ 生姜 しいたけ	砂糖 砂糖		醤油 酒 みりん 醤油 ラー油	29g	35.7g
		鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	ごぼう ごんにゃく だいこん			酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布	20.2g	24.1g
						(あずき 米粉 砂糖)			1.7g	2.3g
7 水	ごはん きゅうにゅう しるみずかなのレモンソース ポテトサラダ クリームスープ	ホキでんぶんつき 大豆粉	牛乳		レモンかじゅう じゃがいも コーン 紫玉ねぎ	片栗粉 じゃがいも 砂糖	油	醤油 ドレッシング バター	27.9g	34.5g
		ウインナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	小麦粉		コンソメ ワイン 塩 こしょう	28.2g	34.9g
									2.1g	2.8g
8 木	ごはん きゅうにゅう あつあげのあんかけ キャベツいため しんたまねぎのみそじる	厚揚げ 鶏肉	牛乳		ただのこ 根深ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布 コチュジャン	22.8g	27.4g
				チンゲンサイ	キャベツ にんにく 玉ねぎ		ごま油	醤油 塩 こしょう かつお節 だし昆布	17.7g	18.5g
		みそ 大豆粉		にんじん 小松菜					1.5g	1.9g
9 金	ごはん きゅうにゅう ねぎしおぶたどんぐり じゃがいものおおりのあえ ゆばのすましじる	豚肉	牛乳		根深ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉	ごま油	酒 みりん 醤油 ポークブイオン 塩	28.4g	35.6g
		豆腐 ゆば	青のり	小松菜 にんじん	玉ねぎ			塩	17.5g	20.4g
						じゃがいも		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.7g
12 月	ごはん きゅうにゅう しいちのみそドレッシングやき きんぴらごぼろ にらたまじる ヨーグルト	しいちのみそ 大豆粉	牛乳		ごぼろ	砂糖	ごま油	酒 こしょう 醤油 みりん	32.4g	41g
		卵 豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼろ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	19.9g	23.3g
				にら	玉ねぎ えのきたけ				1.6g	2g
13 火	ちゅうかめん きゅうにゅう はるまき きゅうりのちゅうかあえ しょうゆラーメンスープ	まぐろ水煮 大豆粉	牛乳	小松菜	ただのこ 生姜	香巻きの皮 春雨 砂糖 小麦粉	ごま油 油	醤油 酒 みりん オイスターソース	60.3kcal	78.4kcal
					きゅうり 大根 コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	29.2g	38g
		豚肉 焼き豚		にんじん	もやし キャベツ 根深ねぎ 生姜		ごま油	ポークブイオン 醤油 酒 塩 こしょう	20.2g	26.6g
									2.3g	3.2g
14 水	チーズ(中のみ) グリーンピースごはん きゅうにゅう さばのてりやき いそがあえ とうふのすましじる		チーズ		グリーンピース	米		酒 塩 だし昆布	62.7kcal	81.5kcal
		さば	牛乳						27.9g	34.5g
		のり	小松菜	もやし	片栗粉		油	醤油 みりん 酒 醤油 みりん	26g	33.2g
		豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ			醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布	2.1g	2.7g
15 木	むきごはん きゅうにゅう あつあげコロコロマーボー きびごころ やさしいのりからあげ しよくパン	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生姜 根深ねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	ポークブイオン トウバンジャン デンメンジャン 醤油 オイスターソース 酒	65.2kcal	82.5kcal
				(きびごころ)	(生姜)		油	(塩)	27.4g	35.4g
					きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	22.5g	28g
									1.2g	1.8g
16 金	きゅうにゅう ハーブチキン チンゲンサイときゅうりのごまサラダ ジェリエンヌスープ てづくりいちごジャム	鶏肉 大豆粉	牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	61.9kcal	82.1kcal
				チンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	オリーブ油	ワイン 塩 ローズマリー粉 バジル パプリカ粉 こしょう	27.5g	36g
		ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ		ごま油	酢 りんに酢 塩 こしょう コンソメ ワイン	25.7g	32.4g
					いちご レモンかじゅう	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう 醤油	1.9g	2.5g
19 月	ごはん きゅうにゅう ししゃものいそべあげ ゆかりあえ はりはりじる	大豆粉	牛乳 ししゃも 青のり	小松菜 ゆかり粉	キャベツ	米		塩 醤油	60.1kcal	73.5kcal
		豆腐 豚肉		水菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	19g	22.4g
									1.4g	1.9g
20 火	ごはん きゅうにゅう わふうハンバーグおろしだれ じゃこあえ あつあげのみそじる ジュシーフルーツ	豚肉 大豆ミート 大豆粉	牛乳		玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉	油	塩 ナツメグ ワイン 酒 こしょう 醤油 みりん	63.7kcal	82.1kcal
		厚揚げ みそ 大豆粉	しらすまし	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 みりん	31.5g	39.4g
				にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ジュシーフルーツ			かつお節 だし昆布	20.8g	25g
									1.9g	2.5g
21 水	ロールパン きゅうにゅう スパニッシュオムレツ カレードレッシングサラダ グリーンポタージュ	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	62.7kcal	80.1kcal
		卵 豆腐 ハム		にんじん	玉ねぎ キャベツ	砂糖	バター	塩 こしょう	28.9g	35.9g
		ベーコン 豆乳 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		グリーンピース 玉ねぎ コーンペースト	砂糖	油 バター 生クリーム	酢 塩 カレー粉 こしょう ワイン コンソメ 塩 こしょう	26.2g	32.2g
									1.9g	2.5g
22 木	むきごはん きゅうにゅう ふくろいポークのあまずしだれ ごま湯のあえもの ふくろいのおいしいつばいみそじる チーズ(中のみ)	豚肉	牛乳	★どまんぢか給食★		米 小麦			58.9kcal	78.5kcal
		豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		パプリカ(赤) 小松菜	玉ねぎ もやし	砂糖 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま油	醤油 酢 酒 かつお節 だし昆布 醤油	27.5g	35.8g
				にんじん チンゲンサイ	キャベツ ししいたけ			かつお節 だし昆布	19.4g	25.6g
									1.5g	2.4g
23 金	ごはん きゅうにゅう たまごやき しおこんがあえ にくだんごとはるさめのすましじる ふりがけ(中のみ)	たまご 豆腐	牛乳			米			57.7kcal	74.3kcal
									26.4g	32.7g
		(鶏肉 大豆粉)	しおこんが	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布 醤油	17.4g	20.5g
				にんじん 小松菜	玉ねぎ	(パン粉 砂糖) はるさめ (米 片栗粉 砂糖)		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2.5g
26 月	ごはん きゅうにゅう タレカツ よこし うちまめじる ももゼリー	豚肉 大豆粉 みそ	牛乳	★中部地方の献立★		米			66.2kcal	85.4kcal
		うちまめ 豆腐		小松菜	キャベツ	小麦粉 片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	醤油 みりん 酒 みりん	29.4g	38.1g
				チンゲンサイ	大根 ごぼう ごんにゃく			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	20g	24.8g
				にんじん		ももゼリー			1.3g	1.7g



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			
27	むぎごはん ぎゅうにゅう にんじんののりやき キャベツのあるもの しんじやがのにも	にんじん 大豆粉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ ごんにやく 生姜	米 大麦 砂糖 砂糖	油 ごま油	酒 醤油 みりん 醤油 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	591kcal 24g 17.8g 1.3g	756kcal 29.9g 21.4g 1.6g
28	りよくちやロールパン ぎゅうにゅう こうやどうふのチーズやき アスパラいりサラダ やさいスープ	高野豆腐 まぐろ油漬け 大豆粉	牛乳 チーズ	茶	玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ 玉ねぎ セロリ	小麦粉 砂糖 ショートニング	ドレッシング	塩 こしょう 酢 塩 しょう油 ワイン コンソメ 醤油 塩 しょう油	619kcal 29.1g 28.9g 2.1g	785kcal 36.6g 35.6g 2.8g
29	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー やさいソテー フルーツヨーグルト	鶏肉 大豆粉	牛乳	にんじん トマト水煮 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ コーン にんにく ブルーベリー アロエシロップづけ	米 大麦 砂糖 砂糖	油 油	トマトケチャップ 塩 ソース カレー粉 オールスライス グリン ナツメグ しょう油 ローレル コンソメ ワイン コンソメ 塩 しょう油	632kcal 23.7g 17.7g 1.2g	808kcal 29g 21.1g 1.5g
30	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどんのく ごぼうとだいずのミックスあげ はるさめサラダ	豚肉 うずら卵 いか 大豆	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ キャベツ だけのこ きくらげ しいたけ 生姜 ごぼう コーン	米 片栗粉 米粉 はるさめ 砂糖	ごま油 油 ごま油	ポークパイオン 醤油 酒 塩 しょう油 塩 ガーリックパウダー しょう油 酢 黒酢 醤油 しょう油	663kcal 27.2g 23.1g 1.4g	853kcal 33.8g 28g 1.7g

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()で表示をしています。

「そば」は給食では使用しません、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 しょう **地産楽食**



成長期の食事

成長期には生きるためのエネルギーにプラスして、
成長のためのエネルギーが必要になります。成長期
に運動をしている人はさらにエネルギーが必要にな
ります。エネルギーが十分にとれていないと、身長
が十分に伸びない、丈夫な骨が作られないというこ
とが起こりやすくなります。

主食(ごはん)をしっかりと食べ、バランスよく
食べることがとても大切です。

食事量が足りているかどうかは、学校で每学期行
われる身体測定で身長が伸びているか、体重が増え
ているかが目安になります。

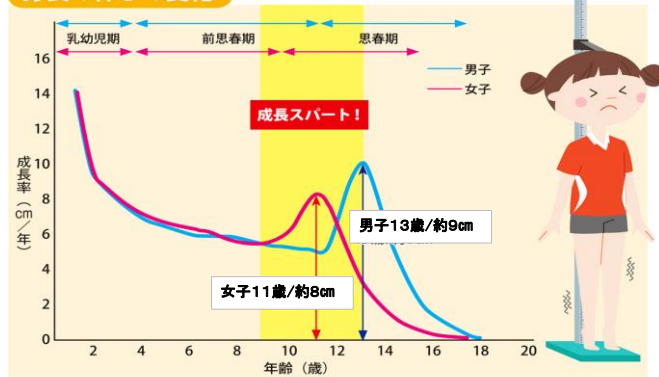
成長サポートを意識しましょう

成長サポートとは、一生で急激に身長が伸びるときのことを言います。

小学校の高学年から中学校にかけて訪れる成長サポートが、最後となります。

それを見逃さないようにし、成長するためのエネルギーをしっかりととっていきましょう。

身長の伸びの変化



※思春期の成長サポートは開始年齢が人により4〜5歳異なります。
参考:平成12年乳幼児身体発育調査報告書(厚生労働省)及び平成12年度学校保健統計調査報告書(文部科学省)

しっかり食べよう



生きるための
エネルギー

成長のための
エネルギー



生きるための
エネルギー

運動の
エネルギー

成長のための
エネルギー

生きるための
エネルギー

成長のための
エネルギー

運動の
エネルギー

生きるための
エネルギー

一般の量

成長期の量

成長期に
運動している人

運動量が多すぎ
ると成長分不足

袋井市児童生徒 1年間の伸び平均 (R5.4→R6.4)

