

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			
29 金	ごはん おにぎり(袋南中)					米		塩	629kcal	779kcal
	きゅうにゅう きゅうにゅう ホキとごぼうのミックスあげ ナムル	ホキでん粉付き	牛乳 青のり		ごぼう もやし にんにく 白菜 白菜キムチ バナメシ にんにく	米粉	油 ごま油	塩 こしょう ガーリックパウダー ごま油 みりん 酒 コチジャン 塩 だし 煮干し	25.7g	31.5g
	テンジャンチゲ	豚肉 豆腐 みそ		小松菜	にんじん には			油 ごま油	1.3g	1.8g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			655kcal	821kcal
1 月	ツナカレー	まぐろ油揚げ まぐろ水煮		かぼちゃ にんじん トマト水煮	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	レンズ豆 米粉 はちみつ	油	コンソメ ケチャップ ソース ワイン ローレル クミン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 こしょう	25.8g	31.6g
	じゃがいものホットサラダ フルーツゼリーミックス	ベーコン			ズッキーニ アロエシロップ漬け みかんシロップ漬け	じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー はちみつ	ドレッシング ワイン	14.7g 1.6g	16.8g 2.1g	
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			591kcal	735kcal
	スタミナやきにく いそがあえ とうふのすましじる	豚肉 みそ 大豆粉		赤ピーマン にら 小松菜	もやし しょうが にんにく キャバツ	片栗粉	油	デンメシジャン 醤油 酒 みりん トウバンジャン 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	29g 17.7g 1.5g	36.1g 21g 1.9g
3 水	ロールパン きゅうにゅう あつあげのチーズやき ごぼうサラダ とうにゅうコーンチャウダー		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	656kcal	838kcal
	むきごぼん きゅうにゅう		牛乳			米			591kcal	735kcal
	とりとレバーのあまからあげ キャバツのドレッシングあえ けんちんじる	鶏肉 大豆粉 鶏レバーでん粉付き		パプリカ(赤) 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャバツ ごぼう こんにゃく 大根	片栗粉 砂糖 砂糖 米粉	油 油	酒 醤油 酢 みりん 酢 醤油 こしょう 酢 醤油 塩 かつお節 だし昆布	27.3g 24g 1.4g	33.5g 29.5g 2g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			662kcal	829kcal
5 金	さばのしおやき ひじきのいために みそじる なし	さば 大豆粉				砂糖	ごま油	塩 こしょう 酒 塩 かつお節 だし昆布	29.2g 26.4g 1.8g	37g 33.4g 2.4g
	ごはん きゅうにゅう こうやどうふのトマトがらめ しおこんがあえ ぐだくさんじる	高野豆腐 豚肉 豆腐 大豆粉		トマト	しょうが もやし キャバツ	米粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 みりん ケチャップ 醤油 塩 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	26.7g 23.6g 1.5g	33.2g 28.5g 1.7g
	ちゅうかめん きゅうにゅう にくだんごのもちごめむし パンサンズー みそラーメンスープ	鶏肉 大豆ミート 大豆粉		小松菜	玉ねぎ しいたけ しょうが コーン	もち米 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖	ごま油 ごま油	塩 酒 醤油 オイスターソース 酢 黒酢 醤油 こしょう ポークフィヨン 醤油 酒 塩 こしょう	31.2g 19.1g 2.2g	39g 22.9g 2.7g
	ごはん きゅうにゅう いわしのしょうがに じゃがいものあおりのあえ はりはりじる	いわし 大豆粉	牛乳		しょうが	砂糖	ごま油	酒 醤油 みりん 酢 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	30.6g 16.1g 1.4g	34.9g 17.6g 1.8g
8 月	むきごぼん きゅうにゅう なすたっぷりマーボーどうふ にほしとだいたいのあまからあげ はるさめのいためもの	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ		にんじん	なす 玉ねぎ たけのこ しいたけ 根深ねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	ごま油 油	ポークフィヨン デンメシジャン オイスターソース 醤油 酒 トウバンジャン 醤油 みりん 酒 醤油 オイスターソース こしょう	28.5g 20.5g 1.5g	35g 24.7g 2.3g
	ごはん きゅうにゅう ツナチーズオムレツ カレードレッシングサラダ ミネストローネ きゅうにゅうプリン	卵 豆腐 まぐろ油揚げ	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ キャバツ しょうが 玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	砂糖 砂糖 砂糖	油 オリーブ油	チキンスープ 塩 こしょう 酢 塩 カレー粉 こしょう ワイン 塩 こしょう コンソメ ローレル	28.4g 23.3g 2g	36.4g 28.8g 2.6g
	ごはん きゅうにゅう しるみずかなのレモンだれ キャバツのゆかりあえ とりごぼうじる	たら 大豆粉	牛乳	小松菜	レモン黒汁 キャバツ	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 醤油 酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布	28.2g 17.4g 1.5g	35.6g 20.5g 2g
	ごはん きゅうにゅう ハンバーグ ラタトゥイユ	豚肉 大豆ミート 高野豆腐粉 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳		玉ねぎ	片栗粉 砂糖	ショートニング	塩	596kcal	746kcal
12 金	クリームスープ チーズ(申のみ)	ウィンナー 大豆粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	バター	塩 こしょう ワイン コンソメ	627kcal	825kcal
	むきごぼん きゅうにゅう あつあげのそぼろかけ ごまあえ かぼちゃのみそじる ぶりかけ(申のみ)	厚揚げ 豚肉		菜の花 チンゲンサイ かぼちゃ にんじん 小松菜 (昆布 のり)	キャバツ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 砂糖	油 ごま	醤油 みりん 酒 醤油 かつお節 だし昆布 (塩)	26.4g 20.9g 1.5g	31.5g 22.8g 2.2g
	ごはん おにぎり(高南小) きゅうにゅう ししゃものいそやき きゅうりのひたひた にくじゃが		牛乳			米		塩	613kcal	764kcal
	ごはん きゅうにゅう とんかつ ゆでやさしい ふくらいのおいしさいっぱいみそじる	豚肉 大豆粉	牛乳	小松菜	玉ねぎ キャバツ 玉ねぎ しいたけ どうがん	小麦粉 パン粉	油	酒 塩 こしょう 塩 こしょう ソース 塩	26.4g 25.5g 1.5g	33.5g 32.8g 1.9g

どまんなか
きゅうしょくのひ



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			
24	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	シヨートニング	塩	620kcal	787kcal
	きゅうにゅう		牛乳			小麦粉 片栗粉 ルーキングパウダー	油	塩	31.8g	39.1g
	とびうおのフリッター	とびうお				砂糖		酢 塩 こしょう	22.7g	27.7g
	チンゲンサイとコーンのサラダ			チンゲンサイ	コーン			醤油 みりん コンソメ ワイン ローレル ソース こしょう ケチャップ ナツメグ	1.6g	2.2g
25	ポークビーンズ	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ にんにく	小麦粉	オリーブ油		661kcal	828kcal
	むぎごはん					米 大麦			31.2g	38.7g
	きゅうにゅう		牛乳			砂糖		塩 醤油 かつお節 だし昆布	22.9g	28g
	なまごやき	卵 豆腐 かつお節		オクラ	もやし なりうめ	砂糖		醤油 みりん	1.7g	2.1g
26	あつあげのうまに	豚肉 厚揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ こんにゃく しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	599kcal	723kcal
	ごはん					米			28.4g	33.1g
	きゅうにゅう		牛乳			片栗粉		醤油 酒 みりん	18.9g	21g
	とりのてりやき	鶏肉		チンゲンサイ	しょうが	片栗粉		醤油 酒 みりん	1.7g	2.4g
29	たくあんあえ			にんじん 小松菜	とうがん 玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	618kcal	769kcal
	とうがんのすましじる	かまぼこ				米			28.7g	35.5g
	ごはん					砂糖 片栗粉	ごま油	トウバンジャン コチュジャン 醤油 酒	21.2g	25.2g
	きゅうにゅう		牛乳		にんにく しょうが			醤油 酒	1.4g	2g
30	ピビンパのぐ(にく)	豚肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく 玉ねぎ コーン なげのこ ぶどう			ごま油 醤油 塩 こしょう 酒 ポーキアイオン	700kcal	864kcal
	ピビンパのぐ(やさい)			小松菜					24.3g	29.7g
	わかめスープ	豆腐	わかめ						23.6g	28.7g
	かどう					米			1.5g	2g
火	ごはん			★東北地方の料理★					24.3g	29.7g
	きゅうにゅう		牛乳			砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 みりん 塩こしょう	23.6g	28.7g
	さんまのかばやき	さんま		赤ピーマン	しょうが			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	くきわかめいりきんぴら		くきわかめ		しょうが	砂糖	油			
せんべいじる	鶏肉		にんじん 小松菜	太根		南部せんべい(小麦粉)				
さくらんぼゼリー						さくらんぼゼリー				

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・海草類には、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

小児生活習慣病予防講座を実施しています

袋井市では、小学5年生と中学2年生を対象に小児生活習慣病予防講座を実施しています。

小学5年生は「食事のとり方」、中学2年生は「糖のとり方」について学んでいます。講座をとおして子どもたちは、ワークシートを使用しながら、朝ごはんの大切さや栄養バランスのよい食事をとる必要性、糖が含まれる食べ物について自分で取り組むことができる目標を立てています。



1日を元気に過ごすもと、朝ごはん

朝ごはんをしっかりとることによって、食生活のリズムを整えることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、活動を始めることができます。

早寝、早起きの習慣を身に付け、朝ごはんを食べて1日を気持ちよくスタートしましょう。



朝ごはんを充実させるための3ステップ!



時間がない人
食欲のない人

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい!

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい!

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい!

ステップ1

20~30分早く起きて、
何か食べてきましょう!



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、スープなど。手軽に食べられるものを選びましょう。

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう!



「おにぎり」とみそ汁、「トースト」と野菜スープ」「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズムもつきやすくなります。

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう!



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。乳製品や果物もあると、より充実します。