

1 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 袋井の地場産物を味わおう

袋井市立袋井学校給食センター

R8.1

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			
木	ごはん			★正月料理 献立★						
	ぎゅうにゅう		牛乳			米			673kcal	805kcal
	さわらのしおこうじやき	さわら 大豆粉			しょうが にんにく		油	酒 醤油 塩こうじ みりん	30.4g	35.2g
	ちくぜんに	鶏肉		にんじん	たけのこ ごんにやく	砂糖		みりん 醤油 かつお節 だし昆布	19.1g	21.5g
	ぞうに	なると		水菜 大根葉	白菜 かぶ	もち 小豆		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
金	くろまめ(小・中)					(黒豆 砂糖)				
	くろまめのあまに(幼)		(寒天)			(黒豆 砂糖 水あめ)				
	うどん		牛乳			小麦粉		塩	618kcal	782kcal
	ぎゅうにゅう								25.3g	31.5g
	かきあげ		しらす干し	にんじん	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 片栗粉	油	酒 塩	23.9g	28.8g
火	ごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油		
	ごもくうどんのしる	鶏肉 油揚げ		ゲンゲンサイ	大根 根菜ねぎ	片栗粉		醤油 みりん 酒	1.6g	2g
	りんごチップパン		脱脂粉乳	★今井小学校 希望献立★			小麦粉 砂糖	ショートニング	650kcal	812kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳			りんごチップ			29.2g	34.7g
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	27.5g	32.4g
水	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		
	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ		オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こうしょう	2g	2.6g
	ごはん					米			641kcal	773kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあげのみぞれあえ	厚揚げ 鶏肉		菜ねぎ	大根 しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒 醤油	26g	31g
木	チンゲンサイといいたけのりからあえ			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油 ラー油	醤油		
	ぐだくさんみそしる	鶏肉 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布	19.1g	22.3g
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト						1.6g	2.2g
	ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
	ごもくごはん(アルファがまい)			(にんじん)	(ごぼう 干しいたけ たらけのこ ごんにやく)	アルファ化米 (砂糖)		(かつお節エキス 塩 醤油)	626kcal	761kcal
金	ぎゅうにゅう		牛乳						26g	30.7g
	ししゃものあおりのあげ	大豆粉		ししゃも 青のり		片栗粉	油	酒	20g	23.7g
	ひじきとだいたいのために	大豆 ちくわ 油揚げ	ひじき	さいやいんげん	ごんにやく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒	1.5g	1.8g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	はれひめ				はれひめ					
土	ごはん					米			633kcal	849kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.7g	35.9g
	ぶたにくのねぎだれ	豚肉			しょうが にんにく 根菜ねぎ	片栗粉	ごま油	酒 塩こうじ 醤油 みりん	23.4g	32.1g
	はくさいのあえもの			ゲンゲンサイ	白菜		ごま油	塩 醤油	1.5g	2g
	とうふのみそしる	豆腐 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		
日	なっとう(中のみ)	納豆						納豆のたれ		
	ごはん					米			713kcal	875kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.3g	30.6g
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 根菜ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま油	ポークパイオン 甜麺醤 醤油 酒	23.2g	28.1g
	こんさいのミックスあげ	大豆	青のり		ごぼう	(じゃがいも) 米粉	(油) 油	塩 かつお節 だし昆布	1.1g	1.5g
月	ちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	米粉 醤油		
	いちご				いちご					
	こくどうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒砂糖	ショートニング	塩	618kcal	777kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28g	34.6g
	ポテトグラタン	鶏肉 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ粉	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	塩 こうしょう コンソメ	26.4g	31.5g
火	カレーレッシングサラダ			キャベツ	キャベツ	砂糖	油	米粉 塩 こうしょう カレー粉	2.1g	2.6g
	レタスいりスープ	ベーコン		にんじん	レタス 玉ねぎ コーン	春雨		白ワイン 塩 こうしょう 醤油 コンソメ		
	チーズ		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦			629kcal	770kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.7g	34.1g
水	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	醤油 酒 みりん	21.7g	26.4g
	もやしのいそかあえ			のり 小松菜	もやし			醤油 みりん	1.4g	2g
	おでん	鶏肉 黒はんぺん ちくわ うずら卵	昆布	にんじん	大根 ごんにやく	砂糖		醤油 酒 塩 みりん かつお節		
	キムチごはん	ベーコン		★袋井南中学校 希望献立★			米	ごま油 油	690kcal	845kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.7g	34.1g
木	とりのからあげ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	26.7g	32g
	きゅうりのひたひた				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油		
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	ごぼう 根菜ねぎ	大根 ごんにやく		酒 かつお節 だし昆布	2g	2.4g
	ごはん					米			628kcal	815kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.1g	36.5g
金	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	21.2g	25.6g
	こまつなのこんがあえ		塩昆布	小松菜	もやし			醤油	1.8g	2.3g
	すきやきに	牛肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 根菜ねぎ	砂糖		醤油 酒 かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト							



学校給食展を開催します！

日時 令和8年1月24日(土) 10時～14時

会場 中部学校給食センター

持ち物 上履き、靴袋、エコバック、飲み物



詳細は袋井市のHPでご確認ください

大試食会～大人気のソフトめんが食べられるチャンス～

時間 ①10時半～ ②11時～ ③11時半～ ④正午～

⑤12時半～ ⑥13時～ ⑦13時半～ ※要予約

定員 各回30人(先着順) 料金 300円

申込み 1月14日(水) 8時半～電話でお申し込みください。

《申込み・問い合わせ》おいしい給食課 45-3883



その他に楽しい体験がたくさん！

- ・地場産野菜、給食パン・デザートの販売 🍞
- ・ベジチェック ・フォトスポット 📷
- ・配送車の乗車体験 🚚
- ・クイズラリー 📖 缶バッジプレゼント
- ・ハンバーグ並ベタイムアタック 🍔
- ゲーム体験参加者には、すてきなプレゼントあり♪(先着)

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				
26 月	ごはん	★袋井産たっぷりのごまんなか給食を食べよう★						26日(月)~30日(金) 学校給食週間	710kcal	844kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	ジャキジャキそぼろぶたどんのく ゆかりあえ	豚肉		小松菜	玉ねぎ 切干大根	砂糖 片栗粉	ごま油				醤油 みりん 酒
	どまんなかじる みかんタルト(小・中) みかんゼリー(幼)	豆腐 大豆 みそ (卵)	(牛乳)	水菜 (ゆかり粉) にんじん チンゲンサイ	キャベツ 根菜類 (みかん果汁)	さつまいも (小麦粉 米粉 砂糖) (みかんゼリー)	醤油 かつお節 だし昆布				
	りよくちやくパン	★給食センター手作りのオムレツを味わおう★									
27 火	ぎゅうにゅう		牛乳			小麦粉 砂糖 黒砂糖	ショートニング	塩	614kcal	814kcal	
	ベーコンチーズオムレツ	卵 ベーコン 豆腐	チーズ 牛乳	パセリ粉	玉ねぎ			塩 こしょう チキンスープ	26.1g	33.7g	
	さつまいものサラダ	大豆粉			きゅうり	さつまいも	ドレッシング	こしょう	25.5g	31.8g	
	ABCスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ	マカロニ	油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 醤油	1.9g	2.6g	
	ごはん	★給食が始まったころの給食を食べよう★									
28 水	ぎゅうにゅう		牛乳						608kcal	747kcal	
	さげのしおやき	鮭 大豆粉					油	塩 こしょう 塩	27.6g	34.5g	
	あおなのあえもの			小松菜	キャベツ		ごま油	塩 醤油	15.7g	18.4g	
	すいとんじる	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根	すいとん さつまいも		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2g	
	ごはん	★米飯が始まったころの給食を食べよう★									
29 木	ぎゅうにゅう		牛乳						703kcal	834kcal	
	カレー	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも レンズ豆 米粉 はちみつ	油	チキンスープ 赤ワイン トマトケチャップ ソース オリーブオイル オリーブオイル ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	29.8g	34.1g	
	ゆでたまご しおみやさい みかん	卵			キャベツ きゅうり みかん			塩	19.3g	21.7g	
	みそじる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ				1.5g	1.8g	
	むぎごはん	★静岡県産のかつお節でとっただしを味わおう★						米 大豆		699kcal	844kcal
30 金	ぎゅうにゅう		牛乳						26.2g	30.5g	
	さばのてりやき	鯖			しょうが	片栗粉	油	醤油 みりん 酒	26.7g	31.2g	
	じゃがいものそぼろあん	鶏肉			しょうが	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.9g	2.3g	
	みそじる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ			かつお節 だし昆布			

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。
材料の割合等により、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、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、袋井学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 49-0105)

「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。

地産楽食



<学校給食の歴史>

明治22年(1889年) 日本で最初の学校給食の開始



おにぎり、塩づけ、漬物

日本で最初の学校給食は、山形県の鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれない子供たちに無償で提供されたものでした。

昭和20年代(1945年頃) 戦後、学校給食の再開



脱脂粉乳、トマトシチューなど

戦争が終わったばかりの日本では、食料が不足し、栄養不足の子供がたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。この様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21年12月24日に学校給食が再び始まりました。

昭和50年代(1975年頃) 米飯給食の開始



国内産食材の効率的利用と利用促進のため、米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。

袋井市では、小学校の給食が昭和29年から、中学校の給食が昭和46年から順次、開始されました。



平成・令和 子供たちの心も育てる学校給食へ

現在は、適切な栄養の摂取による健康の保持増進と地場産物の活用や伝統的な郷土料理、季節ごとの行事食なども取り入れながら、**食べ物を通して社会を学び、また思いやりや感謝する心を育てていく**など、**子供たちの心も豊かにしていくような給食を目指しています。**