

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 食塩 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 食塩 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 月	むぎごはん					米 大麦			621kcal	772kcal
	きゅうにゅう		牛乳			片栗粉	油	酒	27.3g	33.6g
	ししゃも・いそやき		ししゃも 青のり					醤油	20.3g	24.4g
	だいこんのゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	大根	砂糖		醤油	1.7g	2.1g
2 月	いりどうふ	豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん 栗ねぎ	玉ねぎ たけのこ ほししいたけ	小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩		
	けんまいロールパン		脱脂粉乳						697kcal	878kcal
	きゅうにゅう		牛乳						26.3g	32.8g
	とりにくとだいごのトマトにこみ	鶏肉 大豆		にんじん フロッキー トマト トマト水漬	玉ねぎ エリンギ にんにく	米粉 砂糖	油	トマトケチャップ チキンスープ コンソメ 赤ワイン 白ワイン 塩 ローレル こしょう	28.1g	31.7g
火	コーンサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油	米粉 塩 こしょう	1.4g	1.8g
	キャラメルナッツポテト					さつまいも 砂糖 はちみつ		カシューナッツ バター クリーム 油		
								塩		
								塩	593kcal	746kcal
水	ごはん		牛乳			米			31.8g	40.2g
	きゅうにゅう					砂糖	油	酒 みりん	15.6g	18.3g
	さけのねぎみそやき	鮭 みそ 大豆粉		チンゲンサイ	コーン	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 オイスターソース 醤油	1.7g	2.2g
	しらたきのいためもの	ベーコン	こんにゃく	小松菜 にんじん	大根 ごぼう	里芋 片栗粉		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
4 月	ごはん		牛乳			米			661kcal	812kcal
	きゅうにゅう								26g	31.8g
	わふうハンバーグおろしソース	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ) 大根	(片栗粉) 砂糖 片栗粉		(チキンブイヨン 塩) 醤油 みりん	18.7g	22.6g
	やさいのこうみあえ	豆腐 みそ 大豆粉		チンゲンサイ	キャベツ にんにく		ごま油	醤油 塩	1.9g	2.4g
5 月	みそしる			にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ みかん			かつお節 だし昆布		
	ちゅうかめん		牛乳			小麦粉	塩		621kcal	830kcal
	きゅうにゅう					(小麦粉 砂糖)	油	(醤油 塩)	27.4g	36.1g
	あげきょうざ	(豚肉)		(にら)	(キャベツ 玉ねぎ 生姜)	砂糖	ごま油	米粉 醤油	23.3g	31.3g
金	ちゅうかめん		牛乳			片栗粉	ごま油	ホークブイヨン 醤油 酒 塩	1.5g	2.3g
	ごもくあんかけスープ	豚肉 いか		チンゲンサイ	大根 玉ねぎ たけのこ 枝豆 ほししいたけ 生姜					
	チーズ(中のみ)		チーズ	にんじん						
	むぎごはん		牛乳			米 大麦			599kcal	747kcal
8 月	きゅうにゅう								27.9g	34.7g
	たらのあまずあんかけ	たらでんごんつき		パプリカ(赤)	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	チキンスープ 米粉 醤油	18.1g	21.6g
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ	もやし		ごま油	醤油 塩	1.5g	2g
	あつあげのみそしる	厚揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布		
9 月	ごはん		牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	きゅうにゅう		脱脂粉乳						686kcal	845kcal
	わふうハンバーグおろしソース	鶏肉 大豆粉			生姜 にんにく	はちみつ 片栗粉		醤油 白ワイン 塩 こしょう	29.5g	35.2g
	カラフルサラダ			フロッキー パプリカ(赤)	コーン ガスパラ	さつまいも	ドレッシング	塩 こしょう	31.4g	36g
火	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	片栗粉	オリーブ油	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	1.9g	2.8g
	おたのしみケーキ	(卵)	(乳製品)			(砂糖 小麦粉 チョコレート)				
10 月	ばらざし	えび 高野豆腐		きぬさや	ごぼう たけのこ ほししいたけ	米 砂糖		醤油 米粉 みりん 酒 塩 和風だし	574kcal	718kcal
	きゅうにゅう		牛乳			砂糖	油	醤油 酒 みりん	30.8g	36.4g
	しらみずかなのゆずふうみ	あかうお				砂糖	ごま油	米粉 醤油 塩	16g	19.8g
	もやしとわかめのあえもの		わかめ		もやし コーン			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	2g	3g
11 月	ごはん		牛乳			米			611kcal	757kcal
	きゅうにゅう								30.8g	38g
	がたんどのぐ	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	20.1g	24.1g
	きゅうりのひたひた				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	1.4g	2g
12 月	はりはりじる	豆腐 鶏肉		水菜	大根 にんじん			醤油 みりん 塩 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん		牛乳			米			654kcal	824kcal
	きゅうにゅう								24.3g	29.4g
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉		パプリカ(赤)	たけのこ 生姜	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	19.5g	20.7g
金	ほうれんそういりあえもの			ほうれんそう	もやし		ごま油	醤油	1.4g	1.7g
	さつまいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ ししじ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
	りんご				りんご					
	ごはん		牛乳			米			691kcal	864kcal
15 月	きゅうにゅう								27.7g	33.3g
	カレー	豚肉 大豆粉		チンゲンサイ トマト水漬	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも レンズ豆 米粉	油	ホークブイヨン 赤ワイン トマトケチャップ ソース オールスパイス ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	20.3g	23.5g
	にんじんソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ			コンソメ 塩 こしょう	1.5g	2g
	フルーツゼリーミックス				ももシロップ漬け アロエシロップ漬け	ぶどうゼリー はちみつ		白ワイン		
16 月	ごはん		牛乳			小麦粉 砂糖 りんごチップ	ショートニング	塩		
	きゅうにゅう		脱脂粉乳						658kcal	831kcal
	りんごチップパン								27.2g	32.5g
	きゅうにゅう		牛乳			片栗粉	油	酒 醤油	27.9g	33.6g
火	とりのからあげ	鶏肉		小松菜	コーン	春雨 砂糖	油	米粉 醤油 塩	1.7g	2.3g
	あおなとコーンのほろめサラダ			にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ セロリ	マカロニ	オリーブ油	白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう		
	ABCスープ	ベーコン								
17 月	ごはん		牛乳			米			652kcal	803kcal
	きゅうにゅう								30g	36.7g
	ちくさやき	卵 まぐろ油漬け 豆腐		栗ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	砂糖	油	醤油 塩 和風だし	19.3g	22.7g
	だいこんのもの	豚肉			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.7g	2.5g
水	わかめじる	豆腐	わかめ	にんじん	白菜 玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)	(塩)			
	むぎごはん		牛乳			米 大麦			590kcal	743kcal
18 月	きゅうにゅう								26g	31.9g
	ふくろいボークのあまずあんかけ	豚肉		パプリカ(赤)	玉ねぎ ぶなしめじ	砂糖 片栗粉		醤油 酒 米粉	16.8g	19.7g
	チンゲンサイのいりあえもの			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.5g	2.1g
	ふくろいのおいしさいばいみそしる	豆腐 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
19 月	ごはん		牛乳			米			689kcal	860kcal
	きゅうにゅう								25.9g	32g
	いわしのたつたあげ	いわし 大豆粉		小松菜	生姜	片栗粉	油	酒 醤油	21.8g	26.2g
	ごまあえ			キャベツ	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	1.3g	1.7g
22 月	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 生姜	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん		牛乳			米			676kcal	848kcal
	きゅうにゅう								28.2g	36g
	かたにくのしょうがやき	豚肉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 生姜 キャベツ	片栗粉	ごま油	醤油 みりん 酒 塩こしょう 醤油 こしょう	22.5g	28.3g
月	やさしいとじゃこのいためもの	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉	しらすぼし	かぼちゃ 小松菜	白菜 えのきたけ			かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
	かばちやのみそしる									
	ゆずゼリー					ゆずゼリー				

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。

袋井産の食材は表示にしています。

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、クワイ、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、袋井学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL49-0105)

「よくかんで食べよう」

かみこたえのある食材、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。



ち さん らく しょく 地産楽食

～偏食・好き嫌いの改善にむけて～

子どもたちの偏食や好き嫌いを改善するためには、「食べてみようかな」と思えるきっかけづくりや楽しい食体験の積み重ねが大切です。袋井市では、子どもたちに食への興味をもってもらえるよう、さまざまな取り組みを行っています。

視覚的資料を活用した食育指導

19日のきゅうしょく

こまつなとしいたけの
ぶりからあえ
ぶたにくの
おろしだれ

ごはん

ふくろいのおいしさ
いっぱいじる

今日の給食ポイントチェック
しよき
食器をもって食べよう

**今日の
おすすめ!!**

きょう
今日は、どんななか給食の
日です!
ふくろいさん たの
袋井産の食べ物を
しゅんいつか
7種類使っています。
み
見つけることが
できましたか?

つぎのページへ

19日

こめ

ぶたにく

2ペー

さつまいも

だいこん

しいたけ

こまつな

デンゲンサイ

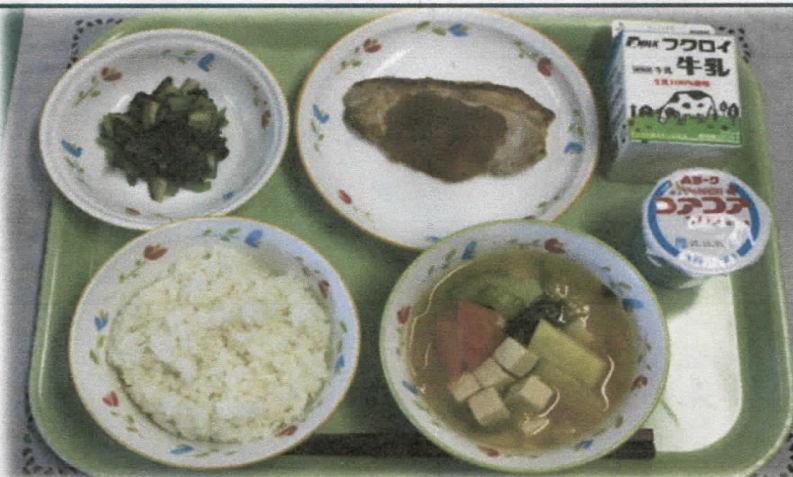
感謝して食べよう

子どもたちのタブレットから、「ロイロノート」というアプリで、毎日の給食について詳しく学ぶことができます。

また、給食センターでの調理の様子や畑で野菜が栽培されている様子を動画で見することもできます。

「ロイロノート・資料箱→静岡県袋井市共有→給食」より、家庭でも見るすることができます。

ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。



収穫体験



袋井市では、子どもたちが市内の農家さんの畑で野菜を収穫したり、学校で筍やグリーンピースなどの皮をむいたりする体験を行っています。食材に親しむことで、地場産物を身近に感じ、食べる意欲につながるよう取り組んでいます。収穫した野菜は翌日以降の給食で提供しています。

給食時間の訪問指導



栄養士が献立の紹介や、給食と関連づけながら食べることの大切さ・食べ方を子どもたちに伝えています。

また、各学年、発達や教科の学習に合わせてお話をしています。訪問指導を通じて食への理解を深めてもらえるよう取り組んでいます。