

2 月分 学校給食予定献立表

献立目標：寒さに負けない食事を知ろう

袋井市立袋井学校給食センター

R8.2

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	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						667kcal	848kcal
	こうやどうふのチーズやき	こうやどうふ まぐろあがらづけ 大豆粉	牛乳 チーズ		玉ねぎ		ドレッシング	こしょう	30.2g	37.6g
	コールスロー			にんじん	キャベツ	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	30.9g	38.3g
3月	コーンポタージュ		牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン		バター 生クリーム	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	2.1g	2.8g
	ごはん			★節分 献立★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いわしのかばやき	いわし			生姜	砂糖 片栗粉	油	酒 塩こうじ みりん 醤油	675kcal	820kcal
4月	こんがえ		塩昆布	小松菜	白菜		ごま油	醤油	25.1g	29.3g
	ぐだくさんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		かつお節 だし昆布	21.3g	25g
	せつばんまめ(小中)	大豆							1.4g	1.8g
	せつばんボーロ(幼)	(きな粉 卵)	脱脂粉乳			(片栗粉 砂糖)				
5月	ごはん(アルファかまい)					アルファ化米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						608kcal	750kcal
	あつあげのあんかけあえ	厚揚げ 豚肉			白菜 根菜ねぎ 生姜	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	26.5g	32g
	ごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	20.1g	23.5g
6月	のっぺいじる	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく (昆布 のり)	里芋 片栗粉		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.8g
	ふりかけ(串のみ)					(米 片栗粉 砂糖)				
	むぎごはん		牛乳			米 大麦			646kcal	797kcal
	ぎゅうにゅう								23.1g	28.1g
7月	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		(チキンパイン 塩) 酒 醤油 みりん	19.6g	23.5g
	ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう	もやし にんにく		ごま油	醤油 塩	2.1g	2.4g
	さつまいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
	ソフトめん		牛乳			小麦粉		塩		
8月	ぎゅうにゅう									
	ふゆやさいのミートソース	豚肉 大豆ミート 大豆粉		にんじん フロッキー トマト水煮	玉ねぎ 白菜 ガリナツメ にんにく	レンズ豆 砂糖	油	トマトクチャップ ソース チキンスープ 赤ワイン 塩 こしょう	698kcal	854kcal
	ししゃものこめこフライ		(ししゃも)			(こめこパン)	油	(塩 こしょう)	30.7g	36.7g
	フルーツゼリーミックス				アロエシロップづけ パインシロップづけ ももシロップづけ	ももゼリー はちみつ		白ワイン	22.8g	26.2g
9月	ごはん					米			1.7g	2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	しいらのみそドレッシングやき	しいら みそ 大豆粉					ドレッシング	酒 こしょう	615kcal	746kcal
	きりぼしだいこんのソースいため	豚肉 かつお節	青のり		キャベツ 切干大根		油	ソース オイスターソース 酒 こしょう	30.2g	34.8g
10月	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく	ごま油		醤油 塩 かつお節 だし昆布	19g	22.3g
	ロールパン		脱脂粉乳	★オリンピック 献立★ ～ミラノ・コルティナ～(イタリア)		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	1.5g	1.7g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミラノふうカツレツ	豚肉 大豆粉	チーズ	パセリ粉		パン粉 小麦粉	油	白ワイン 塩 ガーリックパウダー	688kcal	863kcal
11月	キャベツとケールのサラダ	大豆粉		ケール	キャベツ コーン	砂糖	ドレッシング	米酢 塩 こしょう	26.9g	33.3g
	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 白菜 エリンギ にんにく (いちご)	砂糖	油	白ワイン コンソメ 塩 ローレル こしょう	31.2g	37.8g
	どうにゅうパンナコッタ	(豆乳)				(水あめ 片栗粉)			1.8g	2.5g
	わかめごはん		(わかめ)	★山名小学校 希望献立★		米 (砂糖)		(塩)		
12月	ぎゅうにゅう		牛乳						682kcal	830kcal
	とりにくのからあげ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	25.2g	29.5g
	きゅうりのひたひた				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	26.1g	31g
	とんじり	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 菜ねぎ	大根	じゃがいも		酒 かつお節 だし昆布	1.6g	2g
13月	ごはん		牛乳			米				
	ぎゅうにゅう								654kcal	803kcal
	ごもくたまごやき	卵 豆腐 まぐろ油揚げ		菜ねぎ	たけのこ ほししいたけ	砂糖	油	醤油 塩 和風だし	30.3g	37.2g
	ゆかりあえ			小松菜 (ゆかり粉)	キャベツ			醤油	22.7g	27.1g
14月	だいこんのカレーに	厚揚げ 豚肉		チンゲンサイ にんじん	大根 玉ねぎ 根菜ねぎ	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 カレー粉 かつお節 だし昆布	1.6g	2g
	ごはん		牛乳			米	こども園・幼稚園は カシューナッツが入りません。		691kcal	845kcal
	ぎゅうにゅう								25.6g	31.1g
	とりにくとカシューナッツのあまからあえ	鶏肉 大豆粉 鶏レバーでん粉つき		パプリカ(赤)	生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	カシューナッツ 油	酒 醤油 みりん 米酢	25.2g	30.8g
15月	ちゅうかサラダ			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 米酢	1.6g	2.1g
	どうふスープ	豆腐 なんと		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ		ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 こしょう		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						584kcal	734kcal
16月	たらのマスタードやき	たら 大豆粉					ドレッシング	醤油 白ワイン マスタード	29.6g	35.5g
	カレードレッシングサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	油	米酢 塩 カレー粉 こしょう	21.4g	26.2g
	クリームシチュー	ウインナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 生クリーム 油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	1.9g	2.7g
	ごはん		牛乳			米				
17月	ぎゅうにゅう								617kcal	752kcal
	テンジャンチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	白菜 白菜キムチ おろしめじ にんにく		油 ごま油	みりん 酒 コチュジャン 塩 だし醤油	25.7g	31.6g
	いかとごぼうのからあげ	いかでん粉つき 大豆	青のり		ごぼう	米粉	油	塩 こしょう	20.1g	23.8g
	ナムル			小松菜	もやし にんにく	ごま油		醤油 こしょう	1.2g	1.8g
18月	むぎごはん		牛乳	★どきどき給食★		米 大麦				
	ぎゅうにゅう								628kcal	758kcal
	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	片栗粉 砂糖		醤油 酒 米酢	26.4g	31.3g
	チンゲンサイとしいたけのあえもの			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油 ラー油	醤油	18.5g	21.5g
19月	ふくろいのおいしいっぴいじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	2g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん		牛乳	★ふじっぴー給食★		米			650kcal	808kcal
	ぎゅうにゅう								27.2g	34.1g
20月	さわらのおちゃパンこやき	さわら		菜	にんにく	パン粉	ドレッシング オリーブ油	塩こうじ こしょう	22.7g	27.7g
	レタスのいそかあえ		のり	チンゲンサイ	レタス もやし			醤油 みりん	1.7g	2.1g
	しずおかやさいのみそとうにゅうじる	鶏肉 豆乳 みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	大根 白菜	里芋	ごま油	かつお節 だし昆布		



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 火	ナン ぎゅうにゅう		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	645kcal	854kcal
	カレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも レンズ豆 米粉 はちみつ	油	トマトチャップ ソース チキンスープ 赤ワイン 塩 カレー粉 クミン オールスパイス ローレル エタシメツ だししょう	33.2g	40.5g
	キャベツとはなやさいのサラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン	砂糖	油	米酢 りんご酢 塩 こしょう	20.1g	24.8g
	チョコッフィー	大豆 大豆粉				砂糖 ココア 片栗粉	油	塩	1.9g	2.5g
25 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米			675kcal	814kcal
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 酒 塩	24.7g	28.9g
	じゃがいものとさに はくさいのみそしる	かつお節 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	24.2g	27.7g
	ごはん(アルファかまい) ぎゅうにゅう		牛乳			アルファ化米		かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
26 木	かたにくのみそいため にんじんのきんぴら	豚肉 みそ ちくわ		にら パプリカ(赤) にんじん	生姜 にんにく にんにく	砂糖 片栗粉 砂糖	油 ごま油	酒 みりん 醤油 みりん	26.6g	32.2g
	ゆばのすましじる	豆腐 湯葉		チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.9g	23.2g
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米			1.5g	1.9g
	しるみざかなのねぎダレ	ホキでん粉つき			根深ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	米酢 醤油 みりん	25g	32.2g
27 金	だいこんのそぼろに	鶏肉		さやいんげん	大根	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	20.9g	25.5g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ ししだい			醤油 みりん 塩 酒 かつお節 だし昆布	1.4g	2g
	りんごヨーグルト(中のみ)		りんごヨーグルト							

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、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。(TEL49-0105)



「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。



ち さん らく しょく 地産楽食

めん えき りょく たか 免疫力を高めよう!



寒い季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防には、まず手洗いやうがい
いで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして、栄養バランスのとれた
食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくこ
とも大切です。免疫力を高めるための栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりま
す。体の抵抗力を維持するう
えでも欠かせません。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ 小松菜
チンゲンサイ レバー
ほうれん草



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、
ウイルスなどが体の中に侵入す
るのを防ぎます。

ビタミンC

ブロッコリー じゃがいも
キャベツ いちご みかん



寒さのストレスから体を守り、
抵抗力を高めます。

温かい料理や体を温める食材（しょうが、にんにく、根深ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、れんこん等）、
香辛料を使った料理を食べると体温が上がり、血流の流れがよくなり免疫力が高まります。

