

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

R.8.2

日/曜日	献立名	主に体を作るもど(赤)		主に体の調子を整えるもど(緑)		主にエネルギーのもど(黄)		調味料	小学校 エヌルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エヌルギー 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 さゆうにゅう	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	玉ねぎ キャベツ	玉ねぎ 玉ねぎ コーン	小麦粉 砂糖 ショートニング ドレッシング 油 バター 生クリーム (片栗粉 砂糖)	塩 こしょう 米酢 塩 こしょう コソメ 白ワイン 塩 こしょう		667kcal 30.2g 30.9g 2.1g	848kcal 37.6g 38.3g 2.8g
	こうやどうふのチーズやき コールスロー コーンポタージュ	こうやどうふ まぐろあぶらづけ 大豆粉 牛乳 脱脂粉乳	牛乳 チーズ にんじん	牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ キャベツ	砂糖 油 バター 生クリーム (片栗粉 砂糖)	塩 こしょう 米酢 塩 こしょう コソメ 白ワイン 塩 こしょう			
3月	こはん きゅうにゅう	牛乳	牛乳	生姜	生姜	米			675kcal 25.1g 21.3g 1.4g	820kcal 29.3g 25g 1.8g
	いわしのかばやき こんぶえ	いわし	いわし 昆布	小松菜	白菜	砂糖 片栗粉 油 里芋 片栗粉 (抹茶)	酒 塩こうじ みりん 醤油 醤油 酒 塩 こま油 (塩)		675kcal 25.1g 21.3g 1.4g	820kcal 29.3g 25g 1.8g
火	ぐだくさんのみそしる せんべい(小中) せつばく一口(幼)	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉 大豆 (きな粉 脚)	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも (片栗粉 砂糖)	かつお節 だし昆布 (かわら節 だし昆布)			
	こはん(アルファかまい) さゆうにゅう	牛乳	牛乳	白菜 楊深ねぎ チングンサイ	片栗粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま 里芋 片栗粉 (抹茶)	醤油 酒 醤油 みりん 醤油 酒 塩 (塩)		608kcal 26.5g 20.1g 1.3g	750kcal 32g 23.5g 1.8g
水	あつあげのあんかけあえ こまあえ	厚揚げ 豚肉	牛乳	白菜	玉ねぎ にんじん 小松菜	片栗粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま 里芋 片栗粉 (抹茶)		646kcal 23.1g 19.6g 2.1g	797kcal 28.1g 23.5g 2.4g
	のっぺいじる ぶりかけ(牛のみ)	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	さつまいも (片栗粉 砂糖)	かつお節 だし昆布 (かわら節 だし昆布)			
木	むきこはん きゅうにゅう	牛乳	牛乳	玉ねぎ 大根	片栗粉 砂糖 片栗粉	ごま油 (片栗粉 砂糖)			646kcal 23.1g 19.6g 2.1g	797kcal 28.1g 23.5g 2.4g
	わふうハンバーグおろしソース ほうれんそうのあえもの さつまいものみそしる	(豚肉 鶏肉 大豆粉)		ほうれんそう	もやし にんにく	ごま油 ごま 里芋 片栗粉 (抹茶)	醤油 酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布			
金	ソフトめん さゆうにゅう	牛乳	牛乳	玉ねぎ 白菜 チングンサイ	レンズ豆 砂糖	油 (レンズ豆)	トマトケチャップ ソース チキンスープ 赤ワイン 塩 こしょう (塩 こま油)		698kcal 30.7g 22.8g 1.7g	854kcal 36.7g 26.2g 2g
	ふゅやさいのミートソース ししゃものこめこフライ フルーツゼリーミックス	豚肉 大豆ミート 大豆粉 (ししゃも)	トマト水煮	玉ねぎ 白菜 カーフラワー にんにく	油	油 (油)	白ワイン トマトケチャップ ソース チキンスープ 赤ワイン 塩 こま油 (塩 こま油)			
9月	こはん さゆうにゅう	牛乳	牛乳	キャベツ 切干大根	トマトケチャップ 油	米	酒 こま油 ソース オイスターソース 塩 こま油		615kcal 30.2g 19g 1.5g	746kcal 34.8g 22.3g 1.7g
	しいらのめんとドレッシングやき きりぼしだいこんのソースいため けんちんじる	しいら みそ 大豆粉 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ	青のり	小松菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう ごんにゃく	ごま油 ごま油 (抹茶)	醤油 塩 かつお節 だし昆布			
10月	ロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	牛乳	★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			688kcal 26.9g 31.2g 1.8g	863kcal 33.3g 37.8g 2.5g
	ミラノふうカツレツ キャベツとケールのサラダ ミネストローネ	豚肉 大豆粉 大豆粉 (ベーコン 大豆 (豆乳)	チーズ トマト水煮	パセリ粉 キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 エリンギ チングンサイ	パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油 パン粉 片栗粉	油 油 油 (水あめ 片栗粉)	白ワイン 塩 ガーリックパウダー 米酢 塩 こま油 白ワイン コンソメ 塩 ローリエ こま油			
木	わかめごはん きゅうにゅう	(わかめ)	牛乳	★山名小学校 希望献立★	米 (砂糖)	(塩)			682kcal 25.2g 26.1g 1.6g	830kcal 29.5g 31g 2g
	とりにくのからあげ きゅうりのひたひた とんじる	鶏肉	牛乳	生姜 にんにく さゅうり 大根	片栗粉 砂糖 砂糖 油 油	油 油 油 油	酒 醤油 酒 醤油 醤油 酒 かつお節 だし昆布			
金	こはん きゅうにゅう	牛乳	牛乳	玉ねぎ 小松菜 (ゆかり粉) チングンサイ	砂糖 片栗粉	米			654kcal 30.3g 22.7g 1.6g	803kcal 37.2g 27.1g 2g
	ごもくたまごやき ゆかりあえ たいこんのカレーに	卵 豆腐 まくろ油漬け 豆腐	なると	たけのこ ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ 大根 玉ねぎ 楊深ねぎ	油 油 油 油	油 油 油 油	醤油 塩 和風だし 醤油 醤油 みりん 酒 塩 カレー粉 かつお節 だし昆布			
16月	ごはん きゅうにゅう	牛乳	牛乳	★ども園・幼稚園は カシューナツツが入ません。	米				691kcal 25.6g 25.2g 1.6g	845kcal 31.1g 30.8g 2.1g
	とりにくとカシューナツツのあまからあえ ちゅううかサラダ とうふスープ	鶏肉 大豆粉 鶏レバーでん粉つき 小松菜	バブリカ(赤) トマト水煮	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ えのきたけ	片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油	カシューナツツ 油 油 油 油	酒 醤油 みりん 米酢 醤油 米酢 醤油 チキンスープ 醤油 酒 塩 こま油			
17月	ロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	牛乳	★山名小学校 希望献立★	小麦粉 砂糖 ショートニング	塩			584kcal 29.6g 21.4g 1.9g	734kcal 35.5g 26.2g 2.7g
	たらのマスタードやき カレードレッシングサラダ クリームシチュー	たら 大豆粉		キャベツ きゅうり	油	油	醤油 白ワイン マスタード 米酢 塩 カレー粉 こま油 コソメ 白ワイン 塩 こま油			
木	ごはん きゅうにゅう	牛乳	牛乳	★山名小学校 希望献立★	米 (砂糖)	(塩)			617kcal 25.7g 20.1g 1.2g	752kcal 31.6g 23.8g 1.8g
	テンジンチゲ いかごぼうのからあげ ナムル	豚肉 豆腐 みそ いかでん粉つき 大豆 ナムル	にんじん にら	白菜 白菜キムチ ぶなしめじ にんにく	油 ごま油 油 油	油 油 油	みりん 酒 コチュジャン 塩 だし煮干し 塩 こま油 醤油 みりん 酒 塩 カレー粉 だし昆布			
金	むぎごはん きゅうにゅう	牛乳	牛乳	★どまんなか給食★	米 大麦				628kcal 26.4g 18.5g 1.5g	758kcal 31.3g 21.5g 2g
	ふくろいポークのあますあんかけ チングンサイといしたけのあえもの ふくろいのおいしさいっぱいじる ヨーグルト	豚肉 チングンサイ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	バブリカ(赤) 玉ねぎ 小松菜 にんじん ヨーグルト	玉ねぎ じいたけ 白菜 楊深ねぎ ヨーグルト	片栗粉 砂糖 砂糖 パン粉 バター 生クリーム 油 油 油	油 ごま油 ラーメン 油 油 油	醤油 酒 米酢 醤油 醤油 油 油 油			
20月	ごはん きゅうにゅう	牛乳	牛乳	★ふじっぴー給食★	米				650kcal 27.2g 22.7g 1.7g	808kcal 34.1g 27.7g 2.1g
	さわらのおやぢパンこやき レタスのいそかえ しづおかやさいのみそとうにゅうじる	さわら のり 鶏肉 豆乳 みそ 大豆粉	茶 レタス チングンサイ にんじん	にんにく レタス もやし 大根 白菜	パン粉 オリーブ油 里芋	ドレッシング 塩こうじ こま油 油 ごま油	油 塩こうじ こま油 醤油 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	主に体を作るもど(赤)		主に体の調子を整えるもど(緑)		主にエネルギーのもど(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 きゅうにゅう カレー	牛乳 鶏肉 大豆粉	牛乳 牛乳	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	ショートニング 塩	トマトソース ブルーリーフ チキンスープ ホワイト塩 カーレー粉 クミン オールスパイス ローレル ナツメグ こしょう	645kcal 33.2g 20.1g 40.5g 24.8g 2.5g
25 水	キャベツとはなやさいのサラダ チョコタッパー	牛乳	牛乳	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	米酢 りんご酢 塩 こしょう	1.9g 1.9g
26 木	ごはん きゅうにゅう さばのしおやき じゃがいものとさに はくさいのみそしる	牛乳 豚肉 大豆粉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉	牛乳 牛乳	にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 砂糖	油 二重油	米	塩こじり 酒 塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布 かつお節 だし昆布	675kcal 24.7g 24.2g 28.9g 27.7g 2.1g
27 金	ごはん(アルファかまい) きゅうにゅう ふたにくのみそいため にんじんのきんぴら ゆばのすみじる	牛乳 豚肉 みそ ちくわ	牛乳 牛乳	にら バブリカ(赤) にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく にんにく 玉ねぎ えのきだけ	砂糖 片栗粉 砂糖	油 二重油	アルファ化米	酒 みりん 醤油 みりん 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	626kcal 26.6g 19.9g 32.2g 23.2g 1.9g 766kcal
	ごはん きゅうにゅう しろみざかなのねぎだれ だいこんのそぼろに はりはりじる りんごーヨーグルト(中のみ)	牛乳 ホキでん粉つき 鶏肉 豆腐 豚肉 りんごーヨーグルト	牛乳	牛乳	椎茸ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	米酢 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	米	639kcal 25g 20.9g 32.2g 25.5g 1.4g 836kcal 2g

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でしています。

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。



地産楽食

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どになります。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。

