

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	ごもくちらし	(卵) 高野豆腐 油揚げ		きぬさや	ごぼう ほししいたけ	米 砂糖		米酢 塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布		
	ぎゅうにゅう		牛乳	★ひなまつり献立★						
	あかうおのおしおやき	赤魚 大豆粉					油	塩こうじ 酒 塩	600kcal	720kcal
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	27.4g	32.2g
	おふのすましじる	豆腐		にんじん みつば	玉ねぎ 大根		しらたまふ	醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	2.1g	2.7g
ひなあられ		(昆布 青のり)	(トマト ほうれん草 パプリカ)			(米 砂糖)				
3月	こくとうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	塩	641kcal	820kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27g	33.9g
	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	トマトクチャップ 白ワイン 塩 しょう油	27.5g	33.9g
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう きゅうり コーン	砂糖	ドレッシング	醤油 米酢 しょう油	1.7g	2.4g
クリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ぶなしめじ	米粉	バター 牛クリーム	白ワイン コンソメ 塩 しょう油			
4月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						650kcal	792kcal
	メンチカツ	(豚肉)			(玉ねぎ)	(片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 とうもろこし 菜粉)	油	(塩 香辛料) ソース	23g	27g
	しおもみやさい			水菜	キャベツ			塩	22.8g	26.9g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ごぼう こんにゃく		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	2g
ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)		(抹茶)	(米 片栗粉 砂糖)		(塩)			
5月	むぎごはん					米 小麦			680kcal	834kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.7g	33.5g
	あつあげのにくみそあえ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		菜ねぎ	生姜	砂糖	油	酒	22.7g	27.4g
	なのはなはいりくさいのこうみあえ			菜花	白菜 にんにく		ごま油	醤油 塩	1.2g	1.4g
じゃがいものにも	鶏肉		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			
6月	ちゅうかめん		牛乳			小麦粉		塩	644kcal	784kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.1g	32.7g
	あげぎょうざ	(豚肉)		(にら)	(キャベツ 玉ねぎ 生姜)	(小麦粉 片栗粉 砂糖)	油	(醤油 塩)	26.3g	30.1g
	チンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	1.8g	2g
しょうゆラーメンスープ	豚肉 (焼き豚)		にんじん	もやし キャベツ 根菜ねぎ 生姜		ごま油	ホーエイイオン 醤油 酒 塩 しょう油			
9月	むぎごはん					もち米 米 小豆			691kcal	784kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳				ごま	塩	25.5g	28.1g
	にしんのみりんやき	にしん				片栗粉		醤油 酒 みりん	22.2g	22.8g
	ゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.6g	1.9g
	おいわいじる	豆腐 なた		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
レモンカスタードタルト	(卵)	(乳製品)		(レモンかじゅう)	(小麦粉 砂糖)	(マーガリン)				
10月	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	671kcal	878kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.1g	39.4g
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく	砂糖	油	トマトクチャップ ソース 白ワイン コンソメ ナツメグ ローレル 塩 しょう油	26.9g	35g
	さつまいもとツナのドレッシングやき	まくらあぶらづけ		チンゲンサイ	枝豆	さつまいも パン粉	ドレッシング	塩 しょう油	1.8g	2.7g
やさしいサラダ		チーズ		もやし コーン	砂糖	油	米酢 塩 しょう油			
チーズ(中のみ)										
11月	ごはん					米			611kcal	732kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.4g	31.7g
	さわらのてりやき	さわら				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	19.4g	22.3g
	ごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	1.5g	1.9g
だいごのみそじる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ			かつお節 だし昆布			
12月	むぎごはん					米 小麦			640kcal	791kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.7g	28.6g
	いろどりやさいとだいちミートの キーマカレー	豚肉 大豆ミート		トマト水煮 にんじん チンゲンサイ パプリカ(赤)	玉ねぎ パプリカ(黄) しいたけ 生姜 にんにく		油	トマトクチャップ コンソメ カレー粉 塩 しょう油	18.4g	21.4g
	キャベツソテー	ハム			キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 しょう油	1.3g	1.8g
フルーツヨーグルト		ヨーグルト		アロエシロップづけ パイインシロップづけ	いちごゼリー 砂糖					
13月	ごはん		牛乳			米			657kcal	802kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24g	29g
	すぶた	豚肉		パプリカ(赤) ピーマン	玉ねぎ たけのこ 生姜	片栗粉 砂糖	油	トマトクチャップ チキンスープ 醤油 酒 塩 しょう油 米酢 塩	21.2g	25.4g
パンサンスー		糸寒天	チンゲンサイ	コーン	砂糖	ごま油	醤油 しょう油 塩 しょう油	1.2g	1.6g	
はくさいスープ	豆腐 なた		にんじん 菜ねぎ	白菜 しじみ		ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 しょう油			
16月	わかめごはん(アルファかまい)		(わかめ)			米 (砂糖)		(塩)	695kcal	878kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.9g	30g
	さばのたつたあげ	さば 大豆粉			生姜	片栗粉	油	醤油 酒	28.2g	36.2g
	ひじきとだいちのいために	大豆 ちくわ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.8g	2.4g
くたくさんのみそじる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ しじみ			かつお節 だし昆布			
17月	ごはん		牛乳			米			655kcal	760kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.5g	28.4g
	キャベツいりとりつくね	(鶏肉 豚肉)			(キャベツ 生姜)	(砂糖 片栗粉) 砂糖 片栗粉		(塩) 醤油 みりん	19.6g	20.8g
だいごのにも	さつまあげ			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	2.1g	2.5g	
はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ			醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布			
ヨーグルト		ヨーグルト								



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪



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。(TEL49-0105)

「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。



「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



1年の振り返り

この1年間でお子さんの身長・体重はどのくらい増えたでしょうか？

成長期は、体が成長します。成長曲線に測定した身長と体重を重ね、**成長のタイミングと伸びを確認**することが大切です。

また、**肥満度の確認**も大切です。肥満の数値ばかりに目が行きがちですが、サルコペニアやフレイル（高齢者の筋力の低下や身体の衰え）が心配される現在は、やせにも注意が必要です。肥満度が、+20%～-20%標準の範囲内に入っているのかを確認します。

体の成長は、食事量と密接な関係があります。身長や体重の伸びが少ない場合は、食事量が足りていない、逆に肥満度が高くなっている場合は、食事量が多い可能性があります。

成長のタイミングを知り、食事の量と成長期に必要な栄養のバランスを意識することが、健やかな成長につながります。

学校給食をとおして、子供たちは学んでいます

子供たちは、給食の時間に給食を食べるだけでなく、様々なことを学び成長しています。



感謝の気持ちを込めて、
食事のあいさつをする。



食事のマナーを守って
食べる。



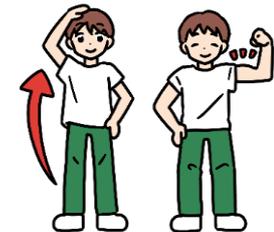
苦手な食べ物も頑張って
食べる。



旬の食べ物や袋井産の食
材、栄養について知る。



楽しく食事をする。
一緒に食事をする機会を
大切にする。(共食)



体の成長にあった食事量を
知り食べる。※

※袋井市の学校給食は、市内の子供たちの平均身長より必要なエネルギー量を計算して提供しています。

「成長期」には、体を作るために必要な栄養を給食だけでなく、家庭でもしっかりとる必要があります。

赤・緑・黄をそろえた
朝ごはんを食べる。



*家庭と協力することで、子供たちは食べることの楽しさや大切さをより学ぶことができます。