5 月分 学校給食予定献立表

献立目標：初夏を味わおう

袋井市立袋井学校給食センター

R 7.5

日／曜日	献立名	主に体を作るもと(赤) 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	主に体を作るもと(赤) 2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整えるもと(緑) 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整えるもと(緑) 4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーのもと(黄) 5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	主にエネルギーのもと(黄) 6群 油脂 種実など	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 木	ごはん			★八十八夜 献立★		米			683kcal 24g 23.9g 1g	868kcal 29.9g 28.8g 1.2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	しんちゃのかきあげ			茶	たまねぎ たけのこ	さつまいも 小麦粉 片栗粉	油	米酢 酒 塩		
	もやしとチンゲンサイのこうみあえ			**チンゲンサイ**	もやし にんにく		ごま油	醤油 塩		
	いりどうふ	豆腐 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ほししいたけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布		
2 金	ごはん			★こどもの日 献立★		米			663kcal 29.1g 20.1g 1.7g	825kcal 35.4g 23.7g 2.3g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かつおとひじきのそぼろどんのぐ	かつお油漬け 大豆	ひじき		**根深ねぎ** 生姜	砂糖		醤油 酒 みりん		
	こまつなとしいたけのピリからあえ			**小松菜**	**しいたけ**	砂糖	ごま油	醤油 ラー油		
	ぐだくさんのみそしる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布		
	こどものひぜリー(幼)	(豆乳)			(りんごかじゅう レモンかじゅう)	(砂糖)				
	かしわもち(小中)					(あずき 米粉 砂糖)				
7 水	むぎごはん					米 大麦			598kcal 25.8g 19.3g 1.6g	769kcal 32.1g 23.2g 2.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ハンバーグおろしソース	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ) だいこん	砂糖 片栗粉 (豚脂 片栗粉)		酒 醤油 みりん (塩 チキンブイヨン)		
	じゃこいため		しらすぼし	**チンゲンサイ**	**キャベツ**		ごま油	醤油 こしょう		
	ゆばのすましじる	豆腐 ゆば		**小松菜** にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
8 木	ごはん					米			654kcal 32g 19g 1.6g	825kcal 40.4g 22.2g 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		
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん		
	にらたまじる	卵 豆腐		にら	玉ねぎ ぶなしめじ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
9 金	ロールパン		脱脂粉乳			**小麦粉** 砂糖	ショートニング	塩	630kcal 28.9g 26.2g 1.9g	806kcal 36g 32.3g 2.5g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 ハム	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	塩 こしょう トマトケチャップ 白ワイン		
	カレードレッシングサラダ			にんじん	**キャベツ**	砂糖	油	米酢 塩 カレー粉 こしょう		
	グリーンポタージュ	ベーコン 豆乳 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		**グリンピース** 玉ねぎ コーンペースト	米粉	バター 生クリーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
12 月	ごはん					米			609kcal 29.4g 18.7g 1.4g	780kcal 36.5g 22g 1.9g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ねぎしおぶたどんのぐ	**豚肉**			玉ねぎ **根深ねぎ** 生姜 にんにく	片栗粉	ごま油	酒 みりん 醤油 ポークブイヨン 塩		
	じゃがいものあおのりあえ		青のり			じゃがいも		塩		
	あつあげのみそしる	厚揚げ みそ 大豆粉		にんじん **チンゲンサイ**	**キャベツ** えのきたけ			かつお節 だし昆布		
13 火	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	582kcal 26.2g 22.3g 2g	741kcal 32.9g 27.1g 2.5g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	しろみざかなのレモンソース	ホキでんぷんつき			レモンかじゅう	砂糖 片栗粉	油	醤油		
	アーモンドサラダ			**チンゲンサイ**	**きゅうり** コーン	砂糖	アーモンド油	米酢 りんご酢 塩 こしょう		
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ **キャベツ** エリンギ セロリ		油	白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう		
14 水	むぎごはん					米 大麦			589kcal 26.6g 17.5g 1.6g	753kcal 32.9g 20.8g 2.3g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし		
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		もやし **キャベツ**		ごま油	醤油		
	にくだんごとはるさめのすましじる	(鶏肉)		にんじん **小松菜**	(玉ねぎ) 玉ねぎ	(片栗粉 パン粉 砂糖) はるさめ		(塩) 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
15 木	ごはん			★中部地方の献立★		米			661kcal 29.4g 20g 1.3g	834kcal 35.9g 23.7g 1.7g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	タレカツ	豚肉 大豆粉				小麦粉 パン粉 砂糖	油	醤油 みりん 酒		
	よごし	みそ		**小松菜**	**キャベツ**	砂糖	ごま ごま油	みりん		
	うちまめじる	うちまめ 豆腐		**チンゲンサイ** にんじん	大根 ごぼう こんにゃく			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ももゼリー					ももゼリー				
16 金	グリンピースごはん				**グリンピース**	米		酒 塩	635kcal 28.4g 26.1g 2.2g	829kcal 35.9g 33.4g 2.9g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのてりやき	さば				片栗粉	油	醤油 みりん 酒		
	いそかあえ		のり	**小松菜**	もやし			醤油 みりん		
	とうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉	わかめ	にんじん **チンゲンサイ**	玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
19 月	ごはん					米			576kcal 23.9g 17g 1.4g	728kcal 29.3g 19.8g 1.8g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			たけのこ **根深ねぎ** 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布		
	キャベツいため			**チンゲンサイ**	**キャベツ** にんにく		ごま油	醤油 塩 こしょう		
	しんたまねぎのみそしる	みそ 大豆粉		にんじん **小松菜**	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布		
	ジューシーフルーツ				ジューシーフルーツ					
20 火	ロールパン		脱脂粉乳			**小麦粉** 砂糖	ショートニング	塩	680kcal 29.3g 32.5g 2g	868kcal 36.8g 40.8g 2.8g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ハーブチキン	鶏肉 大豆粉					オリーブ油	白ワイン 塩 バジル粉 ローズマリー粉 パプリカ粉 こしょう		
	ポテトサラダ	大豆粉			**きゅうり** コーン	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 こしょう		
	クリームスープ	ウインナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	**チンゲンサイ** にんじん	玉ねぎ	小麦粉	バター	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
21 水	むぎごはん					米 大麦			574kcal 24.6g 19g 1.4g	736kcal 30.4g 22.6g 1.9g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ししゃものいそべあげ	大豆粉	ししゃも 青のり			米粉	油	塩		
	ゆかりあえ			**小松菜** ゆかり粉	**キャベツ**			醤油		
	はりはりじる	豆腐 豚肉		**水菜** にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
22 木	ごはん			★どまんなか給食★		米			587kcal 27.6g 19.4g 1.5g	751kcal 34g 22.9g 2.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ふくろいポークのあまずいため	**豚肉**		パプリカ(赤)	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 米酢 酒 かつお節 だし昆布		
	こまつなのあえもの			**小松菜**	もやし	砂糖	ごま油	醤油		
	ふくろいのおいしさいっぱいみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん **チンゲンサイ**	**キャベツ しいたけ**			かつお節 だし昆布		
23 金	ちゅうかめん					**小麦粉**		塩	653kcal 26.7g 26.7g 1.9g	823kcal 34.4g 33g 2.3g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	はるまき	(豚肉 大豆粉)		(にんじん)	(キャベツ 玉ねぎ 生姜)	(小麦粉 春雨 砂糖 片栗粉)	(油) 油	(醤油 塩)		
	きゅうりのちゅうかあえ				**きゅうり** 大根 コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩		
	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 根深ねぎ** 生姜		ごま油	ポークブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
	チーズ(中のみ)		チーズ							

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) 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	主に体を作るもと(赤) 2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整えるもと(緑) 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整えるもと(緑) 4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーのもと(黄) 5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	主にエネルギーのもと(黄) 6群 油脂 種実など	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
26 月	ごはん					**米**			625kcal 26.9g 22.4g 1.2g	824kcal 35.4g 27.8g 1.8g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあげコロコロマーボー	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ **根深ねぎ** 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	ポークブイヨン テンメンジャン 醤油 トウバンジャン オイスターソース 酒		
	きびなごフライ		(きびなご)		(生姜)	(じゃがいも)	油	(塩)		
	やさいのピリからづけ				**きゅうり キャベツ**	砂糖	ごま油	醤油 ラー油		
27 火	りょくちゃしょくパン		脱脂粉乳	**茶**		**小麦粉** 砂糖	ショートニング	塩	630kcal 29.3g 29.1g 2.1g	828kcal 37.6g 36.5g 2.8g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 まぐろ油漬け 大豆粉	牛乳 チーズ		玉ねぎ 枝豆		ドレッシング	こしょう		
	アスパラいりサラダ			アスパラガス **チンゲンサイ**	コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう		
	やさいスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ **キャベツ** エリンギ セロリ		油	白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう		
28 水	ごはん					**米**			657kcal 27.1g 22.3g 1.2g	873kcal 35.5g 29.4g 1.8g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ちゅうかどんのぐ	豚肉 うずら卵 いか		にんじん **チンゲンサイ**	玉ねぎ **キャベツ** たけのこ 干ししいたけ きくらげ 生姜	片栗粉	ごま油	ポークブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
	ごぼうとだいずのミックスあげ	大豆	青のり		ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー こしょう		
	はるさめサラダ			**小松菜**	コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	米酢 黒酢 醤油 こしょう		
	チーズ(中のみ)		チーズ							
29 木	ごはん					**米**			592kcal 24g 17.8g 1.3g	756kcal 29.9g 21.2g 1.6g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	酒 醤油 みりん		
	キャベツのあえもの			**小松菜**	**キャベツ**	砂糖	ごま油	醤油		
	しんじゃがのにもの	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		
30 金	むぎごはん					**米** 大麦			636kcal 24.2g 17.7g 1g	817kcal 29.7g 21.1g 1.2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チキンカレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも はちみつ レンズ豆 米粉	油	トマトケチャップ 塩 ソース カレー粉 白ワイン オールスパイス クミン ナツメグ こしょう ローレル チキンスープ		
	やさいソテー			**チンゲンサイ**	**キャベツ** コーン にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー パインシロップづけ	はちみつ いちごゼリー				

幼稚園・こども園は **うずら卵** が入りません。

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合せください。（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。

地産楽食（ちさんらくしょく） 5月

成長期の食事

成長期には生きるためのエネルギーにプラスして、成長のためのエネルギーが必要になります。成長期に運動をしている人はさらにエネルギーが必要になります。エネルギーが十分にとていないと、身長が十分に伸びない、丈夫な骨が作られないということが起こりやすくなります。

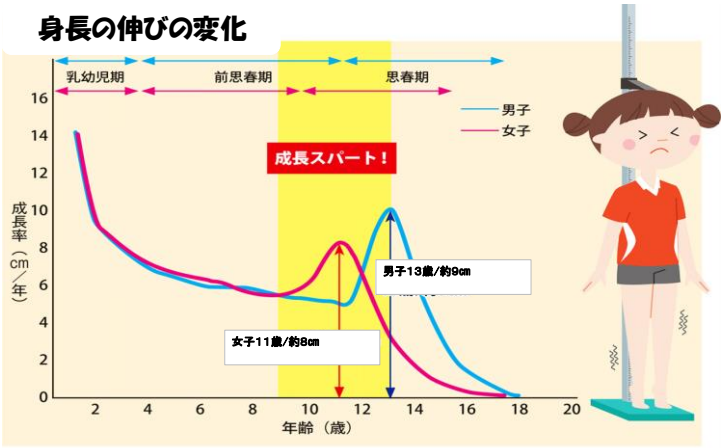
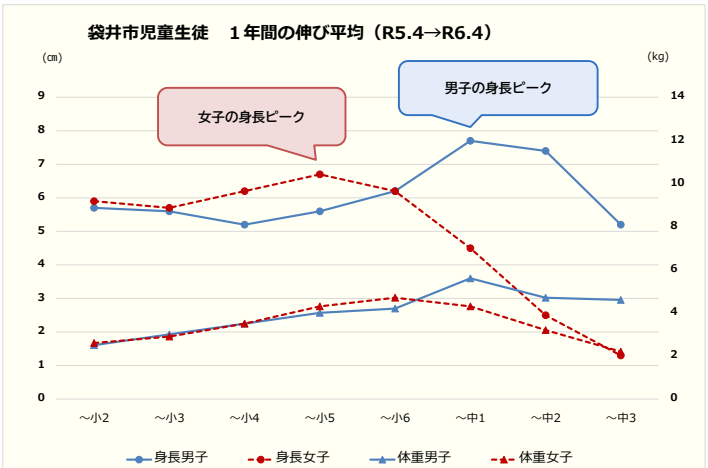
主食（ごはん）をしっかり食べ、バランスよく食べることがとても大切です。食事量が足りているかどうかは、学校で毎学期行われる身体測定で身長が伸びているか、体重が増えているかが目安になります。

		運動のエネルギー	成長のためのエネルギー
成長のためのエネルギー	成長のためのエネルギー	成長のためのエネルギー	運動のエネルギー
生きるためのエネルギー	生きるためのエネルギー	生きるためのエネルギー	生きるためのエネルギー
一般の量	成長期の量	成長期に運動している人	運動量が多すぎると成長分不足

成長スパートを意識しましょう

成長スパートとは、一生で急激に身長が伸びる時のことを言います。
小学校の高学年から中学校にかけて訪れる成長スパートが、最後となります。
それを見逃さないようにし、成長するためのエネルギーをしっかりととっていきましょう。

身長の伸びの変化



※思春期の成長スパートは開始年齢が人により４～５歳異なります。
参考：平成12年乳幼児身体発育調査報告書（厚生労働省）及び平成12年度学校保健統計調査報告書（文部科学省）