

R7.89

日/曜日	献立名	主に体を作れるもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(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				
29 金	ごはん					米			679kcal	842kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.9g	33g	
	とりとごぼうのミックスあげ		鶏肉 青のり		ごぼう	米粉 片栗粉	油	塩 こしょう 酒 ガーリックパウダー	23.8g	28.9g	
	ナムル		豚肉 豆腐 みそ	にんじん にら	ごぼう もやし にんにく 白菜 白菜千枚 ななめじ にんにく		ごま油	みりん 酒 コチジャン 塩 だし素干し	1.3g	1.8g	
1 月	ごはん			★防災給食★				米		655kcal	817kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.8g	31.5g	
	ツナカレー		まぐろ油漬け まぐろ水煮	かぼちゃ にんじん トマト水煮	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	レンズ豆 米粉 はちみつ	油	コンソメ トマトケチャップ ソース 白ワイン ローレル クミン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 こしょう	14.7g	16.8g	
	じゃがいものホットサラダ		ベーコン		ズッキーニ	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 こしょう	1.6g	2.1g	
2 火	フルーツゼリーミックス				アロエシロップ漬け ももシロップ漬け	ぶどうゼリー はちみつ		白ワイン			
	ロールパン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	656kcal	834kcal	
	ぎゅうにゅう		チーズ	パセリ粉		砂糖		醤油 コンソメ カレー粉	31.3g	39.2g	
	あつあげのチーズやき		厚揚げ 大豆粉	にんじん	ごぼう じゃがいも	砂糖	ドレッシング	米粉 醤油 こしょう	30.1g	37.3g	
3 水	ごぼうサラダ		大豆粉 ベーコン 豆乳 大豆粉	チンゲンサイ	玉ねぎ コーン	米粉	油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	2g	2.7g	
	とうにゅうコーンチャウダー					米			664kcal	830kcal	
	ごはん								26.7g	33g	
	ぎゅうにゅう		牛乳					醤油 酒 みりん トマトケチャップ	23.6g	28.3g	
4 木	こうやどうふのトマトがらめ		高野豆腐 豚肉 豆乳 大豆粉	トマト	しょうが	米粉 片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	1.5g	1.7g	
	しおごんがあえ		塩こんが		しょうが じゃがいも	米粉 片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	26.7g	33g	
	ぐだくさんじる		油揚げ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 大根			醤油 酒 塩	26.4g	33.3g	
								かつお節 だし昆布	1.8g	2.4g	
5 金	ごはん			★若菜ごども園希望献立★				小麦粉		590kcal	761kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					塩	26.5g	33.8g	
	あけぎょうざ		(豚肉)	(にら)	(キャベツ 玉ねぎ しょうが)	(砂糖 小麦粉 片栗粉)	(豚脂) 油	(塩 香辛料)	21.4g	26.4g	
	きゅうりのちゅうかあえ				じゃがいも 大根 コーン もやし 根菜ねぎ キャベツ しょうが	砂糖	ごま油	醤油 米酢 塩	1.9g	2.4g	
8 月	しょうゆラーメンスープ		豚肉 焼き豚	にんじん			ごま油		591kcal	732kcal	
	ごはん					米			29g	35.8g	
	ぎゅうにゅう		豚肉 みそ 大豆粉		パプリカ(赤) にら	片栗粉	油	テンメンジャン 醤油 酒 みりん トウバンジャン 醤油 みりん	17.7g	20.9g	
	いそかあえ		豆腐	のり	小松菜	玉ねぎ えのきたけ		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g	
9 火	とうふのすましじる		豆腐	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	塩	649kcal	809kcal	
	ごくとろろロールパン		脱脂粉乳 牛乳						28.7g	35.6g	
	ぎゅうにゅう		チーズ 牛乳	パセリ粉	玉ねぎ	砂糖	油	チキンスープ 塩 こしょう	26g	31g	
	ツナチーズオムレツ		卵 豆腐 まぐろ油漬け	チーズ 牛乳	キャベツ じゃがいも 玉ねぎ エリンギ パプリカ しょうが	砂糖	オリーブ油	コンソメ カレー粉 こしょう 白ワイン 塩 こしょう コンソメ ローレル	2g	2.6g	
10 水	カレードレッシングサラダ		ベーコン 大豆	にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ パプリカ しょうが	砂糖	油	白ワイン 塩 こしょう コンソメ ローレル	26g		
	ムース		(牛乳 脱脂粉乳)			(水あめ)	(クリーム)		2g	2.6g	
	むぎごはん					米 大麦			676kcal	846kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.1g	30.4g	
11 木	なすたっぷりマーボーどうふ		豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん	なす 玉ねぎ だけのこ 干しいだけ 根深ねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	ごま油 油	ポークパイオン テンメンジャン オイスターソース 醤油 酒 トウバンジャン	19.8g	23.5g	
	だいずのあまからあげ		大豆		さつまいも 片栗粉 砂糖 春雨 砂糖	油	醤油 油	醤油 みりん	1.2g	1.7g	
	リゼンパンナースー			チンゲンサイ	コーン	米	ごま油	米粉 黒糖 醤油 こしょう	624kcal	750kcal	
	ごはん								30.6g	34.7g	
12 金	ぎゅうにゅう		牛乳					塩	16.1g	17.5g	
	いわしのしょうがに		いわし 大豆粉	青のり	しょうが	中砂糖	油	酒 醤油 みりん 米粉	1.3g	1.8g	
	じゃがいものあおりのあえ		豆腐 豚肉	にんじん 水菜	玉ねぎ			塩 こしょう 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	662kcal	827kcal	
	はりはりじる		豆腐 豚肉	にんじん 水菜	玉ねぎ			塩 こしょう 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	27.3g	33.2g	
13 土	ごはん					米			24g	29.1g	
	ぎゅうにゅう		牛乳						1.4g	1.9g	
	とりとレバーのあまからあげ		鶏肉 大豆粉 鶏レバー 鶏粉つき		パプリカ(赤)	にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	油	酒 醤油 米粉 みりん	27.3g	33.2g
	キャベツのドレッシングあえ		豆腐 油揚げ	チンゲンサイ 小松菜 にんじん	ごぼう ごんにゃく 大根	砂糖	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	24g	29.1g	
16 火	けんちんじる		豆腐 油揚げ	チンゲンサイ 小松菜 にんじん	ごぼう ごんにゃく 大根	砂糖	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g	
	バーガーパン					小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	580kcal	773kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳						24g	32g	
	ハンバーグ		(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	(豚脂 片栗粉)	(塩 チキンパウダー)	23.5g	30.8g	
17 水	ラタトゥイユ		大豆粉	ピーマン トマト	ゆず スズキキ パプリカ(黄) にんにく	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう ローレル トマトピューレ	1.8g	2.6g	
	クリームスープ		ウインナー 大豆粉	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ エリンギ (イチゴ果汁 レモン果汁)	じゃがいも	バター	塩 こしょう 白ワイン コンソメ	1.8g	2.6g	
	チーズ(中)		(チーズ)						697kcal	859kcal	
	ごはん								24.3g	29.5g	
18 木	ぎゅうにゅう		牛乳						23.2g	28.2g	
	さんまのかばやき		さんま	くさわかめ	パプリカ(赤)	しょうが ごぼう	砂糖 片栗粉 砂糖	油 ごま油	酒 醤油 みりん 塩こうじ みりん 醤油	1.5g	2g
	くさわかめいりきんぴら				にんじん 小松菜				667kcal	829kcal	
	せんべいじる								31.4g	38.8g	
19 金	さくらんぼゼリー								23g	27.6g	
	ごはん					米			1.6g	2g	
	ぎゅうにゅう		牛乳						596kcal	744kcal	
	たまごやき		卵 豆腐 かつお節	オクラ	もやし 玉ねぎ ごんにゃく しょうが	砂糖 砂糖		塩 醤油 和風だし 醤油 みりん	28.2g	35.4g	
20 土	もやしとオクラのおかか		かつお節						17.4g	20.5g	
	あつあげのうま		豚肉 厚揚げ	にんじん チンゲンサイ				酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	2g	
	ごはん					米			596kcal	744kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.2g	35.4g	
21 日	しろうみざかなのレモンだれ		たら 大豆粉		レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒	17.4g	20.5g	
	キャベツのゆかりあえ		鶏肉 豆腐	チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ	砂糖		醤油	1.5g	2g	
	とりごぼうじる			にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ごんにゃく			酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	2g	
									681kcal	873kcal	
22 月	ごはん			★どまんぴか給食★				米		26.4g	33.3g
	ぎゅうにゅう		牛乳					塩	25.5g	32.8g	
	とんかつ		豚肉 大豆粉			小麦粉 パン粉	油	酒 塩こうじ 塩 こしょう ソース	1.5g	1.9g	
	ゆでやさ		豆腐 大豆粉	水菜	キャベツ			塩 塩こうじ 塩 こしょう	25.5g	32.8g	
23 火	ふくらいのおいしさいっぱいみそ		豆腐 大豆粉	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しんじけ とうもろこし			かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g	

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 たんばく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんばく質 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 水	むぎごはん					※ 大麦			626kcal	786kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあげのそぼろあえ	厚揚げ 豚肉		菜ねぎ		砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	27.8g	33.8g
	ごまあえ			チンゲンサイ		砂糖	ごま	醤油	20.6g	24.8g
25 木	かぼちゃのみそしる	油あげ みそ 大豆粉 (いわし かつお節 さば節)		かぼちゃ にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ			かつお節 だし昆布	1.4g	2.1g
	ふりかけ(中)		(青のり)	(かぼちゃ)		(砂糖 ジャがいも)	(ごま)	(塩 醤油 みりん)		
	ごはん					※			643kcal	798kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
26 金	ししゃものいそべあげ	大豆粉	ししゃも 青のり			片栗粉	油	みりん	23.8g	29.1g
	ぎゅうりのひたひた				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	20.3g	24.4g
	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 しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g
	ごはん					※			577kcal	720kcal
29 月	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉 砂糖		醤油 酒 みりん	26.7g	33g
	たくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん	砂糖		塩	17.5g	20.9g
	とうがんのすましじる	かまぼこ		にんじん 小松菜	とうがん 玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2.4g
30 火	むぎごはん					※ 大麦			618kcal	768kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ビビンバのく(にく)	豚肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし にんにく 玉ねぎ コーン	砂糖 片栗粉	ごま油	トウバンジャツ ヨチエリヤジ 醤油 酒	28.7g	35.3g
	わかめスープ	豆腐	わかめ		玉ねぎ コーン たけのこ えのきたけ かとう		ごま油	醤油 塩 こしょう 酒 ポークパイオン	21.2g	25.3g
30 火	ぶどう(小・中)								1.4g	2g
	ぶどうゼリー(幼)					ぶどうゼリー				
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	619kcal	786kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
火	とびうおのフリッター	とびうお				小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー	油	塩	31.8g	39g
	チンゲンサイとコーンのサラダ			チンゲンサイ	コーン	砂糖		米酢 塩 こしょう	22.7g	27.6g
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	ポークパイオン コンソメ トマトケチャップ ソース 赤ワイン こしょう ローレル ナツメグ 塩	1.6g	2.2g

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()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合せください。(TEL0538-49-0105)

「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。



ち さん らく しょく 地産楽食

小児生活習慣病予防講座を実施しています

袋井市では、小学5年生と中学2年生を対象に小児生活習慣病予防講座を実施しています。

小学5年生は「食事のとり方」、中学2年生は「糖のとり方」について学んでいます。講座をとおして子どもたちは、ワークシートを使用しながら、朝ごはんの大切さや栄養バランスのよい食事をとる必要性、糖が含まれる食べ物について自分で取り組むことができる目標を立てています。



1日を元気に過ごすもと、朝ごはん

朝ごはんをしっかりとることによって、食生活のリズムを整えることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、活動を始めることができます。

早寝、早起きの習慣を身に付け、朝ごはんを食べて1日を気持ちよくスタートしましょう。



朝ごはんを充実させるための3ステップ！



時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい！

ステップ1

20～30分早く起きて、
何か食べてみましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
スープなど。手軽に食べられるものを選びましょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい！

ステップ2

2種類以上を組み合わせて
食べてみましょう！



「おにぎりのみそしる」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。
朝の排便リズムもつきやすくなります。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい！

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう！



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。
乳製品や果物もあると、より充実します。