

12 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 冬を味わおう

◎かみかみ30 ～一口30回を意識してよくかんで食べてみよう～

袋井市立袋井学校給食センター R4.12

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)		主に熱や力のもと(黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水
		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			
木	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						625kcal	773kcal
	ぶたどんぐ	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん	26.8g	33g
	チンゲンサイのみそあえ	油揚げ みそ		チンゲンサイ フロッキー	キャベツ	砂糖		みりん	19g	22.3g
金	わかめじる	豆腐	わかめ	にんじん はねぎ	大根 白菜 ぶなしめじ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
	ちゅうかめん					小麦粉				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						721kcal	910kcal
	はるまき	(豚肉)		(にんじん)	(玉ねぎ キャベツ 干し椎茸)	(小麦粉 春雨 澱粉 砂糖 米粉)	油	(醤油 塩)	29.6g	37g
月	リャンパンサンスー		糸寒天	チンゲンサイ	コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢 こしょう	27.7g	33.1g
	ごもくあなかのぐ	豚肉 いか		にんじん	たけのこ 生姜 白菜 玉ねぎ 枝豆 さくらげ 干し椎茸	片栗粉	ごま油	ポークフィヨン 酒 醤油 塩 スープストック	18g	2.3g
	ごはん(アルファ化)					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			12月4日地域防災の日 防災献立				
火	さばのねぎみそやき	鯖 みそ			根菜ねぎ	砂糖		酒 みりん	672kcal	847kcal
	きんぴらごぼう			赤パプリカ さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん	24.2g	30.4g
	とうふのすましじる	豆腐		小松菜 にんじん	えのき茸 玉ねぎ 大根			醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布	24g	30.2g
	ふりかけ	(さば節)	(のり)			(砂糖)	(ごま)	(醤油 塩)	1.9g	2.3g
水	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ワールドカップ カタールの料理				
	とりにくのケバブ	鶏肉			玉ねぎ		油	オールスパイス クミン チリパウダー ケチャップ ソース 塩	663kcal	823kcal
	ファトゥーシュ				きゅうり 白菜 コーン	クルトン 砂糖	油	酢 りんご酢 塩 こしょう	31.3g	38.2g
木	レンティルスープ	ベーコン		にんじん	セロリ キャベツ	じゃがいも レンズ豆	オリーブ油	コンソメ ワイン 塩 こしょう 醤油	28.2g	33.1g
	スライスチーズ(小中)		チーズ						2.6g	3.2g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
金	あつあげのやさいあん	厚揚げ 鶏肉			たけのこ 生姜 根菜ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	710kcal	868kcal
	だいこんのゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	大根			醤油	25.2g	31g
	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ ごぼう えのき茸			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	22.9g	26.4g
	ヨーグルト		ヨーグルト						1.3g	1.7g
土	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						630kcal	810kcal
	きびなごのかりかりあげ		(きびなご)			(じゃがいも 米粉)	油		22.5g	28.8g
	ごまあえ			チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま	醤油	18.1g	22.2g
日	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ ごんにゃく たけのこ 椎茸	じゃがいも 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.1g	1.3g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	わふうハンバーグおろしソース	(豚肉 鶏肉)			大根 玉ねぎ	砂糖 片栗粉		醤油 みりん	647kcal	827kcal
月	やさいとじゃこのいためもの		しらす干し	小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	22.6g	28.7g
	みそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 椎茸	里芋		かつお節 だし昆布	17.9g	23.3g
	みかん				みかん				1.7g	2.1g
	わかめごはん		わかめ			米				
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						719kcal	862kcal
	とりのからあげ	鶏肉 大豆粉			生姜 にんにく	澱粉	油	酒 醤油	24.5g	28.8g
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				塩	21.7g	23.7g
	とんじる	豚肉 大豆粉 みそ		にんじん	大根 ごぼう ごんにゃく 椎茸 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布 酒	1.9g	2.7g
水	レモンタルト(小中)	(卵)	(乳製品)		(レモン果汁)	(小麦粉 砂糖)	(マーガリン)			



給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

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）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水
		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			
13 火	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		ぎゅうにゅう			幼稚園こども園クリスマス献立				
	チリコンカン	豚肉 大豆		トマト水煮 パセリ	玉ねぎ にんにく	レンズ豆 砂糖	油	ナツメグ ワイン 唐辛子 クチャップ ソース 塩 ボークフィヨン パフリカ チリパウダー こしょう	673kcal 28.2g	851kcal 35.2g
	こんこんチップス				ごぼう れんこん	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー	25.2g 1.4g	31g 2g
	ポトフ	ウインナー		にんじん フロッキー	玉ねぎ かぶ キャベツ セロリ	じゃがいも	油	醤油 ワイン 塩 コンソメ こしょう		
	おたのしみケーキ(幼)	(卵)	(乳製品)			(砂糖 小麦粉)	(油 カカオ)			
14 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						617kcal	797kcal
	いわしのうめおかか	いわし かつお節			生姜 うめ	砂糖		醤油 酒 酢 みりん	26.2g 15.1g	29g 19.3g
	チンゲンサイとしいたけのピリからあえ			チンゲンサイ	椎茸	砂糖	ごま油 ラー油	醤油	1.9g	2.3g
	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	さつまいも		かつお節 だし昆布		
15 木	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						684kcal	849kcal
	とりとレバーのあまからあえ	鶏肉 大豆粉 鶏レバー 蕪粉付き		赤パフリカ	生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	油	醤油 みりん 酢 酒	26.2g 22.3g	32g 26.6g
	ちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	醤油 酢	1.6g	2.2g
	とうふスープ	豆腐 なた		にんじん チンゲンサイ	えのき茸 たけのこ		ごま油	醤油 塩 こしょう 酒 チキンスープ		
16 金	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						603kcal	748kcal
	さけのしおやき	鮭 大豆粉		小松菜 水菜	もやし		油	塩 塩こうじ	25.6g 15.9g	32.1g 18.6g
	ちやしのあえもの					ごま油		醤油	1.5g	1.8g
	かんとうに(幼)うすらなし	鶏肉 厚揚げ うすら卵	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節		
19 月	ごはん					米		どまんなか献立		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						676kcal	830kcal
	たらあますあんかけ	たら 大豆粉		赤パフリカ	玉ねぎ	片栗粉 砂糖	油	醤油 酢 酒 チキンスープ	33.9g 21.5g	40.3g 25.6g
	チンゲンサイのいそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	1.4g	1.9g
	どまんなかじる	豆腐 みそ 大豆 大豆粉		にんじん 小松菜	キャベツ 椎茸			かつお節 だし昆布		
20 火	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		ぎゅうにゅう			小、中学校クリスマス献立				
	ローストチキン	鶏肉 大豆粉				はちみつ		ワイン 塩 こしょう 醤油 みりん 酒	721kcal 27.2g	888kcal 34.4g
	カラフルサラダ			フロッキー 赤パフリカ	コーン	さつまいも	乳化ドレッシング	塩 こしょう	29.8g 1.8g	35.3g 2.2g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリ	マカロニ	オリーブ油	コンソメ ワイン 塩 こしょう 醤油		
	おたのしみケーキ(小中)	(卵)	(乳製品)			(砂糖 小麦粉)	(油 カカオ)			
21 水	ごはん					米		冬至の献立		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						663kcal	807kcal
	しいらのゆずかおりやき	しいら 大豆粉			柚子果汁	片栗粉 砂糖	油	酒 塩こうじ 醤油	26.8g 15.4g	32.7g 17.6g
	はくさいのごましおあえ			にんじん	白菜		ごま油 ごま	塩		
	かぼちゃのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ かぼちゃ	玉ねぎ えのき茸			かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
22 木	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						720kcal	888kcal
	えだまめコーンポテト				コーン 枝豆	じゃがいも	乳化ドレッシング	塩 こしょう	22.2g	26.7g
	にんじんサラダ			にんじん 水菜	キャベツ	砂糖	油	酢 塩 こしょう	22g	26.3g
	ハッシュドボーク	豚肉 大豆粉		トマトピューレ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	油 バター 生クリーム	ソース ワイン 塩 クチャップ ハヤシルフ コンソメ こしょう	1.1g	1.4g
	りんご				りんご					

袋井産の食材は赤字にしています。

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・海藻類には、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。（TEL：49-0105）

「野菜を食べて健康になろう」

野菜が、小学4年生の1日の1/3の量(95g以上)
使われている日に、この「野菜いっぱいマーク」
がついています。

