

1 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 袋井の地場産物を味わおう

袋井市立袋井学校給食センター

R 5 . 1

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 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			
10 火	ごはん					米	正月料理 献立			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						671kcal	803kcal
	さわらのてりやき	さわら				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	28.3g	32.8g
	こうはくなます			にんじん	大根	砂糖		酢 塩	16.6g	18.6g
	そうに	鶏肉		水菜 大根葉	白菜 かぶ	もち		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.6g
11 水	いちご				いちご					
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						711kcal	873kcal
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ にんじん	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	ごま油	ポークフィヨン 醤油 オイスターソース 酒 甜麺醤 豆板醤	24g	28.9g
水	こんさいのミックスあげ		青のり		れんこん ごぼう	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー	20.7g	24.6g
	ちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	醤油 酢	1g	1.4g
12 木	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						702kcal	861kcal
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	27.1g	32.7g
	こまつなごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	20g	23.8g
13 金	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	じゃが芋 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.6g	2g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						697kcal	847kcal
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん	24.7g	29.7g
	ひじきとだいずのいために	大豆 ちくわ 油揚げ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒	21.6g	25.6g
16 月	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 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2.2g
	りんご				りんご					
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						633kcal	760kcal
	ぶたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 みりん	25.7g	31.2g
月	キャベツのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			塩	17g	19.5g
	わかめじる	豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	白菜 大根 えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g
	みかんゼリー				(みかん果汁)	(水あめ 砂糖)				
	17 火	おうごんパン（小）	きなこ	脱脂粉乳	山名小学校6年生 リクエスト給食		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	塩	
火	りんごチップパン（幼中）		脱脂粉乳		りんごチップ	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	732kcal	854kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.6g	27.3g
	ポテトのホイル焼き	(ベーコン)	(チーズ)	(パセリ)		(じゃが芋)	(バター)	(塩 こしょう)	34.6g	35g
	コーンサラダ			チンゲンサイ	コーン	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう	2g	2.5g
	やさいスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根		オリーブ油	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
18 水	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						721kcal	902kcal
	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん	26.1g	32.4g
	だいこんのそぼろあん	鶏肉 大豆ミート		葉ねぎ	大根 しょうが	砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	25.6g	32.5g
水	ぐだくさんみそじる	みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ しいたけ			かつお節 だし昆布	2g	2.4g
	ごはん（アルファ化米）					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 木	シーフードカレー	えび いか 大豆粉		にんじん トマト水煮 アロエ	玉ねぎ エリンギ にんにく	レンズ豆 はちみつ 米粉	油	ワイン ソース ケチャップ 塩 コンソメ こしょう カレー粉 ローレル クミン	703kcal	840kcal
	ポテトサラダ	大豆粉			コーン きゅうり	じゃが芋 砂糖	乳化ドレッシング	塩 こしょう	25.1g	29.4g
	ぼんかん				ぼんかん				17.8g	20.1g
	ひとくちチーズ		チーズ						1.6g	1.9g



©袋井市

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 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			
20 金	うどん					小麦粉				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						628kcal	824kcal
	かきあげ		しらす	にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉 片栗粉	油	酒 塩	24g	30.4g
	はくさいのあえもの			チンゲンサイ	白菜		ごま油	醤油	23.5g	28.9g
	ごもくうどんのしる	鶏肉 油揚げ		小松菜	えのきたけ 大根 根深ねぎ	片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
23 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ぶたにくのねぎだれ				根深ねぎ しょうが にんにく		ごま油	醤油 みりん 塩こうじ 酒	28.2g	35.1g
	きりぼしだいこんの ソースいため	まぐろ油漬け かつお節	青のり	チンゲンサイ	切干大根 キャベツ		油	塩 こしょう ソース オイスターソース	24.7g	31.1g
	どまんなかじる メロン	豆腐 大豆 みそ		にんじん 小松菜	白菜 しいたけ メロン			かつお節 だし昆布	1.6g	2g
24 火	りよくちゃパン		脱脂粉乳	茶		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						719kcal	879kcal
	しいらのカレーフリッター	しいら				小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー	油	カレー粉 塩	30.1g	37.1g
	はなやさいサラダ	大豆粉		アロハコ	カリフラワー キャベツ	砂糖	乳化ドレッシング	塩	29.7g	34.5g
	レタスイルスープ	ベーコン		にんじん	レタス 玉ねぎ エリンギ コーン			醤油 コンソメ 塩 こしょう	1.7g	2.3g
25 水	みかんタルト	(卵)	(乳製品)		(みかん果汁)	(小麦粉 砂糖)	(マーガリン)			
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しずおかおでん	鶏肉 ちくわ 黒はんぺん	昆布	にんじん	こんにゃく 大根	砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節	25.5g	30.6g
	こまつなとしいたけの ビリからあえ			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	19.6g	23g
26 木	ぶくろいちゃまめ	大豆 きなこ		茶		砂糖 片栗粉	油	塩	1.5g	1.8g
	かつおぶし	かつお節								
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さけのしおやき	鮭 大豆粉					油	塩こうじ 塩	27.9g	34.9g
27 金	あおなのおえもの			チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 塩	14.2g	16.2g
	すいとんじる	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根	すいとん さつまいも		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g
	さくらごはん					米		醤油 酒		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	えびいもコロッケ	(鶏肉)			(玉ねぎ)	(海老子 ジャが芋 パン粉 小麦粉)	油	(醤油 塩 こしょう) ソース	22.2g	26.5g
30 月	ゆでキャベツ				キャベツ きゅうり パプリカ (黄)			塩	19.1g	21.9g
	とうふのすましじる	鶏肉 豆腐 富士山なると		小松菜 にんじん	えのきたけ 玉ねぎ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	2.3g	2.8g
	かたぬきチーズ		チーズ							
	ごはん（アルファ化米）					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						698kcal	841kcal
31 火	あつあげのみぞれかけ	あつあげ			大根	砂糖 片栗粉		醤油 みりん	23.8g	28.8g
	いそかえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油		
	とんじる	豚肉 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	じゃが芋		かつお節 だし昆布 酒	17.1g	20.4g
	ふりかけ	(さば節)	(のり)			(砂糖)	(ごま)	(醤油 塩)	1.7g	2g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
31 火	バーガーパン（幼小）		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	おうごんパン（中）	きなこ	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						645kcal	886kcal
	ハンバーグ	(豚肉 鶏肉)			(玉ねぎ)	砂糖		(塩) ケチャップ ソース ワイン	25.3g	31.3g
	カレードレッシングサラダ			水菜	きゅうり コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう カレー粉	25.2g	35.9g
31 火	さといものクリームシチュー	ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	里芋 小麦粉	バター 生クリーム	ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.7g	2.4g
	いちご				いちご					

袋井市の食材は赤字にしています。

材料の割合等により、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（ ）で表示をしています。

「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。



袋井市で防災用に備蓄しているアルファ化米を学校給食で提供します

備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法をローリングストックといい、
食品ロスの削減にもなります。

1月19・30日のごはんは、袋井市で備蓄しているアルファ化米を使用します。

SDGs

