

4 月分 学校給食予定献立表

献立目標：給食を楽しもう

◎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

R5.4

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			
11 火	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							
	メンチカツ	(豚肉)			(玉ねぎ)	(パン粉)	油	ソース	573kcal	775kcal
	はるキャベツのサラダ				キャベツ パプリカ(黄)	砂糖	油	酢 塩 こしょう	23.6g	32.6g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	砂糖	オリーブ油	ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう	23.3g	32.5g
	スライスチーズ(中)		チーズ						1.9g	2.9g
12 水	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ホークフイヨン 醤油 オイスターソース 酒 テンメンジャン トウバンジャン	659kcal	843kcal
	ごぼうのからあげ		青のり		ごぼう	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー	23.2g	28.5g
	はるさめサラダ			チンゲンサイ	コーン	春雨 砂糖	ごま油	酢 塩 こしょう	20.3g	24.3g
	いちご				いちご				1g	1.6g
13 木	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	にしんのてりやき	にしん			しょうが	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 酒	618kcal	775kcal
	じゃがいもとふきのとさに	かつおぶし			ふき	じゃが芋 砂糖		醤油 みりん 酒 だし昆布	24g	29.3g
	とうふのすましじる	豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	15.9g	18.3g
	ヨーグルト(小中)		ヨーグルト						1.4g	1.9g
14 金	ソフトめん					小麦粉				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ミートソース	豚肉 大豆ミート		にんじん トマト水煮	玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく	レンズ豆 砂糖	オリーブ油	トマトケチャップ ソース ホークフイヨン ワイン 塩 こしょう	628kcal	809kcal
	コーンポテト				コーン	じゃが芋	乳化ドレッシング	塩 こしょう	29g	38.9g
	コールスロー				キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう	19.6g	23.4g
	味付小魚(中)		(煮干し)			(砂糖)		(醤油 塩)	1.8g	3g
17 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりのからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	酒 醤油 塩	658kcal	844kcal
	チンゲンサイのゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ			醤油	25.2g	31g
	だいこんのみそじる	油揚げ みそ 大豆粉	わかめ	小松菜 にんじん	大根 玉ねぎ			かつお節 だし昆布	26.3g	32.4g
	ふりかけ	(いわし節 かつお節)	(青のり)	(かぼちゃ)		(砂糖 じゃが芋)	(ごま)	(醤油 みりん 塩)	1.8g	2.2g
18 火	げんまいいりロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さけのガーリックやき	鮭 大豆粉		パセリ			オリーブ油	ワイン 塩 こしょう ガーリックパウダー	570kcal	739kcal
	カレードレッシングサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 カレー粉 塩 こしょう	28.6g	39.2g
	とうにゅうコーンチャウダー	豆乳 大豆粉 ベーコン		小松菜	玉ねぎ コーン	米粉	油	ワイン コンソメ 塩 こしょう	19.7g	24.5g
									2g	2.6g
19 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あつあげのそぼろかけ	厚揚げ 豚肉		葉ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	587kcal	751kcal
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	22.7g	28.3g
	こんさいじる	鶏肉		小松菜 にんじん	大根 ごぼう 根菜ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	17.9g	21.3g
	ぎゅうにゅうプリン(小中)		(ぎゅうにゅう)			(砂糖)			1.4g	1.7g



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 木	むぎごはん			どまんなか献立		米	大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						583kcal	746kcal	
	ふたどんのぐ	豚肉		パプリカ(赤)	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	片栗粉	油	酒 醤油 みりん	27.1g	33.5g
	きりぼしだいこんのはりはりづけ			チンゲンサイ	切干大根	砂糖		ごま油	醤油 酢	1.6g	2.1g
	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ		小松菜	にんじん	キャベツ			だし煮干し だし昆布		
21 金	たけのこごはん	油揚げ			たけのこ	米	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	589kcal	730kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	入学・進級 お祝い献立							
	さわらのてりやき	さわら 大豆粉				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	26.1g	33g	
	キャベツいため			小松菜	キャベツ にんにく パプリカ(黄)			ごま油	醤油 塩 こしょう	18.6g	22.1g
	ゆばのすましじる	湯葉 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	2g	2.3g
	おいわいゼリー	(豆乳 大豆粉)			(いちご)	(砂糖)					
24 月	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ポークカレー	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 レンズ豆 米粉	油	ポークフィヨン ワイン トマトケチャップ ソース オニオンパイス ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	654kcal	841kcal	
	にぼしとあげだいずのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖	片栗粉	油	醤油 みりん	30.5g	37.5g
	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ	コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	18.6g	22.1g
25 火	しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	ショートニング	塩	1.7g	2.3g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	オムレツ	(卵)				(砂糖 でん粉)	(油)	(チキンスープ 酢) トマトケチャップ	655kcal	858kcal	
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう コーン きゅうり	砂糖		乳化ドレッシング	醤油 酢 こしょう	24.3g	30.7g
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ セロリ エリンギ	じゃが芋	油	醤油 ワイン 塩 こしょう コンソメ	24.7g	30.3g	
	てづくりいちごジャム				いちご	レモン果汁	砂糖		2.1g	2.7g	
26 水	むぎごはん					米	大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						672kcal	856kcal	
	しんちゃかきあげ			茶	ごぼう 玉ねぎ たけのこ	小麦粉 片栗粉	油	酢 酒 塩	23.6g	29.2g	
	こまつなのおひたし			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油	24.4g	29.7g	
	こうやどうふのうまに	鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	2g	
27 木	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	とりにくのパベーキューソース	鶏肉 大豆粉			にんにく	砂糖		トマトケチャップ ソース 醤油 ワイン こしょう	585kcal	731kcal	
	しおこんぶあえ		塩昆布	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油	27.3g	32.4g	
	さんさいじる	豚肉 油揚げ		小松菜	にんじん	玉ねぎ たけのこ わらび			醤油 塩 酒 かつお節 だし昆布	20.5g	23.3g
28 金	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						637kcal	830kcal	
	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん	25.6g	32.3g	
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油	25.4g	32.2g	
	とんじる	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			かつお節 だし昆布	2g	2.5g	

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。

