

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 R4.4

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 月	ごはん 					米				
	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう						697kcal	904kcal
	マーボー豆腐 	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	ごま油	ボークフィヨン 醤油 酒 オイスターソース 甜麺醤 豆板醤	23.8g 21g	29.8g 25.5g
	はるさめサラダ 				キャベツ コーン	春雨 砂糖	ごま油	酢 塩 こしょう	0.8g	1.3g
	ごぼうのからあげ 		青のり		ごぼう	米粉	油	ガーリックパウダー 塩 こしょう		
12 月	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	619kcal	771kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.9g	29.3g
	メンチカツ	(豚肉)			(玉ねぎ)	(小麦粉 砂糖)	油	(塩 こしょう ナツメグ) ソース	23.9g	28.3g
	カレードレッシングサラダ 				きゅうり	じゃがいも	油 砂糖	酢 塩 カレー粉 こしょう	1.8g	2.4g
	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 コンソメ ローレル 塩 こしょう		
13 水	ごはん 					米			670kcal	829kcal
	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう						23.6g	28.9g
	にしんのみりんやき	にしん				片栗粉		醤油 酒 みりん	17.3g	20.3g
	キャベツいため			小松菜	キャベツ にんにく	片栗粉	ごま油	醤油 塩 こしょう	1.2g	1.6g
	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ 大根 ごぼう			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
14 木	よもぎだんご（小中）			(よもぎ)		(小豆 砂糖 米粉)				
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						611kcal	818kcal
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	25.2g	32g
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ	もやし しいたけ	砂糖	ごま油	醤油	18.6g	22.8g
15 金	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	1.9g	2.5g
	ぎゅうにゅうプリン（中のみ）		(ぎゅうにゅう)			(砂糖)				
	ふりかけ	(さば節)	(のり)			(砂糖)	(ごま)	(醤油 塩)		
	ソフトめん 					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう						656kcal	831kcal
18 月	ミートソース	豚肉 鶏レバー 大豆		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	油	トマトケチャップ ボークフィヨン ソース ワイン 塩 こしょう	33.2g	41.1g
	コーンポテト				コーン	じゃがいも	乳化ドレッシング	塩 こしょう	18.4g	21.9g
	コールスロー				キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう	1.7g	2.1g
	あじつけにぼし（小中） 		(いわし)			(砂糖)		(醤油 塩)		
	ごはん 					米				
月	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう						697kcal	907kcal
	ボークカレー 	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも レンズ豆 米粉	油	トマトケチャップ ボークフィヨン ワイン オールスパイス クミン ナツメグ カレー粉 塩 こしょう ソース ローレル	31g 18.2g	39.1g 21.7g
	にぼしとだいずのあめがらめ 	大豆	煮干し 青のり			砂糖 片栗粉	油	みりん 醤油	1.4g	1.9g
	グリーンサラダ				キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう		



©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			
19 火	こくとうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						628kcal	821kcal
	さけのガーリックやき	鮭		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	29.9g	39.2g
	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 こしょう	21.4g	26.6g
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	1.8g	2.5g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
20 水	ごはん			どまんなか給食の日		米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						654kcal	822kcal
	ぶたにくのねぎだれ	豚肉			根深ねぎ 生姜 にんにく		ごま油	醤油 みりん 酒 塩こしょう	25.3g	30.4g
	きりぼしだいこんのはりはりつけ			チンゲンサイ	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 酢	23.1g	26.8g
	どまんなかじる	豆腐 みそ 大豆		にんじん 小松菜	キャベツ			煮干し だし昆布	1.7g	2.1g
21 木	むぎごはん					米 大麦			697kcal	899kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.1g	27g
	しんちゃのかきあげ			茶	だけのこ ごぼう 玉ねぎ	小麦粉 片栗粉	油	酢 酒 塩	21.3g	26.2g
	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	片栗粉	ごま油	醤油 こしょう	1.2g	1.5g
	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 生姜 こんにゃく	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節		
22 金	だけのこごはん	油揚げ			だけのこ	米 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	625kcal	799kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.4g	31.1g
	さばのしおやき	さば 大豆粉						酒 塩こしょう 塩	24.4g	31.1g
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	2.4g	2.8g
	とうふのすましじる	豆腐	わかめ	にんじん	えのきだけ 玉ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
25 月	せきはん			入園入学進級進級お祝い		もち米 米 小豆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						621kcal	790kcal
	さわらのにつけ	さわら 大豆粉			生姜	砂糖		醤油 酒 みりん	25.9g	33.4g
	ゆかりあえ			水菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	15.1g	17.5g
	すましじる	なると 湯葉		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.9g	2.4g
	おいしいいちごゼリー	(豆乳 大豆粉)			(いちご)	(砂糖)				
	ごましお						(ごま)	(塩)		
26 火	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	572kcal	754kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.5g	36.8g
	ハニーローストチキン	鶏肉 大豆粉			にんにく 生姜	片栗粉 はちみつ		醤油 ワイン 塩 こしょう	21.7g	28.6g
	こまつなとコーンのサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう	1.9g	2.7g
	とうにゅうスープ	ベーコン 豆乳 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ セロリ エリンギ		油	ワイン コンソメ 塩 こしょう		
27 水	むぎごはん					米 大麦			632kcal	827kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.8g	28.8g
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん	16g	19.1g
	じゃがいもとふきのとさに	かつお節			ふき	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 だし昆布	1.4g	1.9g
	けんちんじる	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	ブルーヨーグルト		ブルー ヨーグルト							
28 木	ごはん					米			608kcal	781kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.7g	31g
	あつあけのそぼろに	厚揚げ 豚肉		葉ねぎ	生姜	片栗粉 砂糖	油	醤油 みりん 酒	17.8g	21.2g
	しおこんぶあえ		塩昆布	チンゲンサイ	もやし		ごま油 ごま	醤油	1.1g	1.5g
	さんさいじる	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ わらび			醤油 塩 酒 かつお節 だし昆布		

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。

