



# 平成 30 年度 1 月分 学校給食予定献立表

御殿場市立南学校給食センター 0550-78-6689

日曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
9	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	620	776
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				
	れんこんのきんぴら	ふたにく	れんこん・にんじん・さやいんげん こんにゃく	あぶら・さとう・ごま こまあぶら	17	16
白玉雑煮	とりにく・かまぼこ	にんじん・はくさい・みつば	あぶら・さといも しらたまもち	23	21	
水					1.4	1.7
10	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	634	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヤンニョムチキン (韓国風唐揚げ)	とりにく	にんにく	てんぷん・あぶら・さとう みずあめ・アーモンド	15	14
	チャプチェ	ハム	もやし・こまつな・にんじん	はるさめ・こまあぶら		
わかめスープ	わかめ・なると うすらたまご	たまねぎ・ねぶかねぎ	ねぎあぶら	31	28	
木					2.1	2.1
11	ナン			ナン	609	745
	キーマカレー	ふたにく・レンズまめ	にんじん・たまねぎ・ピーマン りんご・にんにく	あぶら・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	フライドポテト			あぶら・じゃがいも		
キャベツスープ	とりにく	キャベツ・にんじん・しめじ とうもろこし・こまつな	あぶら	38	35	
ごてんばこめこのムース			ごてんばこめこのムース	1.9	2.7	
金						
15	中華麺			ちゅうかめん	599	744
	みそラーメンスープ	ふたにく・なると・みそ	にんじん・たまねぎ・もやし・ねぶかねぎ とうもろこし・しょうが・にんにく	あぶら・てんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	春巻き	ふたにく・ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ しょうが	あぶら・はるさめ こむぎこ		
チンゲンサイのソテー	ハム	にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	あぶら・はるさめ こまあぶら	28	26	
火					3.0	3.7
16	食パン			パン	642	769
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヨーヒギョウにゅうのもと			ヨーヒギョウにゅうのもと マヨネーズ・てんぷん さとう	18	17
	ツナマヨオムレツ	たまご・まぐろ				
きのこのソテー	シヨルダーベーコン	しめじ・エリンギ・キャベツ ほうれんそう	バター	35	34	
ポークビーンズ	ふたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・トマト グリーンピース	あぶら・じゃがいも	2.9	3.4	
水						
<b>富士岡小学校 6年2組のメニュー</b>						
17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	684	833
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく・ふたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	13	13
	コーンとほうれん草のソテー	シヨルダーベーコン	キャベツ・とうもろこし・ほうれんそう	あぶら		
豚汁	ふたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ こんにゃく	あぶら・さといも	29	26	
さつまいもと栗のタルト			さつまいもとくりのタルト	2.3	2.7	
木						
18	メロンパン			パン・メロンパンきじ	603	821
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	里芋コロッケ	とりにく	たまねぎ・とうもろこし・にんじん	あぶら・さといも・さとう パンこ・こめこ・こむぎこ	15	14
	枝豆とコーンのソテー		あかピーマン・えだまめ・とうもろこし	バター		
ポトフ	とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ さやいんげん	あぶら・じゃがいも	36	34	
金					2.2	3.1
<b>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b>						
21	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	622	800
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそ煮	さば・みそ		てんぷん・さとう	15	15
	カラフルひじき炒め	ふたにく・ひじき	にんじん・ピーマン・きピーマン はくさいキムチ	あぶら・はるさめ		
けんちん汁	とうふ	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ こんにゃく	さといも・こまあぶら	29	27	
月					2.4	2.9
22	麦ごはん			こめ・むぎ	616	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げぎょうざ	とりにく	キャベツ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・こむぎこ	16	15
	回鍋肉	ふたにく・みそ	にんじん・キャベツ・ピーマン にんにく・しょうが	あぶら・さとう		
にらたまスープ	とうふ・たまご	にんじん・えのき・にら	てんぷん	31	28	
火					2.1	2.6
<b>ごてんばこめこの日</b>						
23	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	636	797
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きびなごフライ	きびなご		あぶら・パンこ・ごま こめ・こむぎこ	17	16
	ほうれん草の和風ソテー	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	あぶら・バター		
静岡おでん	とりにく・くろはんぺん がんもどき・ちくわ うすらたまご・こんぶ あおのり・さばぶし・にぼし	にんじん・だいこん・こんにゃく	あぶら・さといも・さとう	30	27	
水					2.2	2.5

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物		おもに体の調子を整える もとなる食べ物		おもにエネルギーの もとなる食べ物		栄養価	
		小学校		中学校					
<b>学校給食週間(24日~30日)</b>									
<b>ごてんぼこめこカレーの日</b>									
24 木	ごてんぼコシヒカリごはん				こめ			516	605
	ごてんぼこめこカレー	ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	オリーブゆ・じゃがいも ルウ				
	緑茶							11	11
	キャベツのソテー	ハム		キャベツ・とうもろこし・さやいんげん しめじ	オリーブゆ			12	12
	かんきつゼリー				かんきつゼリー			1.9	2.4
<b>昭和50年代の給食</b>									
25 金	ロールパン				パン			627	802
	いちごジャム				いちごジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	鶏肉のノルウェー風	とりにく・だいす				でんぷん・こむぎこ あぶら・さとう		34	32
	こぶきいも 白菜スープ	ベーコン		パセリ にんじん・たまねぎ・はくさい	じゃがいも あぶら			2.7	3.5
<b>はじめての給食(明治22年ごろの給食)</b>									
28 月	麦ごはん				こめ・むぎ			627	728
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さけの塩焼き	さけ						16	16
	野沢菜炒め			のざわなづけ		こまあぶら・こま		34	22
	さつまいものみそ汁	とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ		たまねぎ・ねぶかねぎ		さつまいも		2.7	3.2
29 火	ごてんぼコシヒカリごはん				こめ			595	739
	ビビンバの具(肉炒め)	ぶたにく・みそ		ぜんまい・にんにく		あぶら・さとう		16	15
	ビビンバの具(ナムル)			もやし・ほうれんそう		さとう・こまあぶら・こま		27	25
	ビビンバの具(錦糸玉子)	たまご				さとう・でんぷん		2.2	2.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				あぶら・こむぎこ でんぷん			
30 水	ワンダンスープ	ぶたにく		にんじん・はくさい・ねぶかねぎ たけのこ・にんにく・たまねぎ・しょうが		あぶら・こむぎこ でんぷん		665	845
	角型食パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	チキンナゲット	とりにく・たまご だっしふんにゅう				あぶら・こむぎこ・でんぷん		41	41
	ミックスベジタブル			にんじん・とうもろこし・えだまめ		バター		2.2	3.5
白菜のクリームシチュー	にくだんご・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム しめじ・はくさい・パセリ		あぶら・ルウ				
<b>富士岡中学校 1年7組のメニュー</b>									
31 木	ごてんぼコシヒカリごはん				こめ			626	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ポークカツレツ	ぶたにく				あぶら・さとう・でんぷん パンこ		13	13
	煮びだし	ちくわ		キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし				24	21
	冬の食材たっぷりみそ汁	とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はくさい ねぶかねぎ		さといも		2.9	3.5
	みかんゼリー					みかんゼリー			

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。  
 ※上記の食品以外にも使用する場合があります。  
 アレルギー食材の確認など詳細につきましては、南学校給センターにお問い合わせください。  
 ※17日の「豚汁」は、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。  
 ※ごはんは、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。  
 ☆12月までの給食実施回数：南小138回、富士岡小137回、神山小137回、朝日小138回、東小138回、御殿場中138回、富士岡中138回、南中139回  
 ☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。  
 ☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満 2.5未満

## 1月24日~30日 学校給食週間です

学校給食週間にあわせて、1月は特別献立を取り入れました。

- ①学校給食が始まったころ(明治22年ごろ)の給食
- ②昭和50年代の給食
- ③希望献立

小学校6年生、中学校3年生に希望献立のアンケートを行いました。予算や調理工程等を考慮し、いくつかを取り入れました。献立表の**赤字**が希望献立です。

- ④市民試食会

南センターでは、1月24日(木)に試食会を行います。詳しくは南の給食だよりをご覧ください。

お知らせ



## 地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、もちについては、中部地方から東は魚もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち



東京都  
カツオだしにしょうゆで味つけた汁で、焼いた角もち、鶏肉、小松菜、かまぼこなどが入る。

京都府  
昆布だしに白みそで味つけた汁で、煮た丸もち、里いもなどが入る。



\*\*\*\*\*  
 \* 富士岡小6年生、富士岡中1年生が、家庭科の授業で、給食のこんだてをたてました。冬をテーマに、栄養バランスなどに気を付けて考えました。  
 \* \* \* \* \*

1月に、ごてんぼこしひかりの米粉を使用した「ごてんぼこめこカレー」の日を、御殿場市内全学校で実施します。南学校給センターでは、24日に実施します。また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。