



平成 30年度 1月分 学校給食予定献立表



御殿場市立西学校給食センター 0550-89-2944

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともなる食べ物	おもに体の調子を整える もともなる食べ物	おもにエネルギーの もともなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
9	角食パン			パン		
	コーヒーぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コーヒーぎゅうにゅうのもと		
	オムレツのトマトソース	たまご	たまねぎ・トマト・にんにく・パセリ	でんぷん・さとう・オリーブゆ	673	807
	枝豆とコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし	オリーブゆ	17	17
	クリームシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう だっしんにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム	あぶら・じゃがいも・こむぎこ	33	32
水				2.7	3.5	
お正月こんだて						
10	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	赤魚のゆうあん焼き	あかうお	ゆず		604	752
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・いとこんにやく・にんじん さやいんげん	ごま・あぶら ごまあぶら・さとう	17	16
	雑煮	とりにく・かまぼこ	にんじん・はくさい・だいこん しいたけ・みつば	しらたまもち	22	19
木				1.6	1.8	
11	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンジャオロースー	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン あかピーマン・きピーマン	あぶら・さとう・でんぷん ねぎあぶら	602	771
	春巻き	ぶたにく・ひじき	キャベツ・にんじん・たまねぎ ねぎ・しょうが	はるさめ・こむぎこ・でんぷん さとう	16	15
	わかめスープ	わかめ・とうふ	ねぶかねぎ・にんじん	ごま	29	27
金				2.3	2.8	
原里小6年1組さんが考えた献立 ☆☆☆ 「給食 de ☆ 日本旅行」 ☆☆☆						
15	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそだれから揚げ	とりにく・みそ	にんにく	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	639	794
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・きゅうり・とうもろこし シークワサー・かじゅう	あぶら・さとう	16	15
	いしかり汁	さけ・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ・ごぼう	バター	31	28
火				1.8	2.2	
16	さくらごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん	さとう・でんぷん	672	836
	キャベツとコーンの和え物		こまつな・キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう	15	15
	かきたま汁	たまご・とうふ	えのきたけ・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	35	33
水				2.0	3.2	
「ごてんばこめこ」のムース						
17	角食パン			パン		
	チョコクリーム			チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			669	813
	チリコンカン	しろいんげんまめ・ぶたにく あかいんげんまめ	にんにく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース・トマト	あぶら・さとう	15	14
	ハッシュドポテト			あぶら・じゃがいも	35	34
木				2.7	3.5	
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにく肉の韓国焼き	とりにく	にんにく		614	765
	チャブチェ	ハム	もやし・こまつな・にんじん	はるさめ・あぶら ごま・ごまあぶら	18	17
	スンドゥブチゲ	ぶたにく・とうふ・みそ	はくさい・にんじん・しめじ ねぶかねぎ・にんにく	あぶら	29	26
金				3.0	3.4	
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
21	メロンパン			メロンパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	お豆とかぼちゃのコロケ	きんときまめ・くろまめ だいず・しろいんげんまめ	かぼちゃ	さとう・こむぎこ パンこ・あぶら	671	840
	小松菜のガーリックソテー	ベーコン	こまつな・もやし・にんじん・にんにく	オリーブゆ	14	14
	ミネストローネ	ウィンナー	にんにく・にんじん・たまねぎ セロリ・キャベツ・トマト・パセリ	オリーブゆ・おおむぎ	32	30
月				3.0	3.7	
原里小6年3組さんが考えた献立 ☆☆☆ 「I LOVE 親子煮」 ☆☆☆						
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	親子煮	とりにく・たまご・なるとまき	たまねぎ・にんじん・たけのこ グリーンピース・しいたけ	さとう・あぶら・でんぷん	613	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	ほうれん草のごまあえ		ほうれん草・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	24	22
	みかん		みかん		1.8	2.2
火						

日曜日	こんだて	おもに体をつくる もともなる食べ物	おもに体の調子を整える もともなる食べ物	おもにエネルギーの もともなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
23	黒糖入り角食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			674	813
	ホキのレモン風味	ホキ	レモンじる・あかピーマン・パセリ	でんぷん・さとう・あぶら	18	18
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	36	34
	ブロッコリーチャウダー	とりにく・ベーコン ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・ ブロッコリー・パセリ	じゃがいも・あぶら・こむぎこ	2.2	2.9
水						

学校給食週間(24日~30日)

昭和50年ごろの給食						
24	コッペパン			パン		
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			650	842
	とり肉のノルウェー風	とりにく		でんぷん・あぶら・さとう	17	16
	粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	35	33
木	白菜とウィンナーのスープ	ウィンナー	はくさい・にんじん・だいこん・パセリ	あぶら	2.5	3.4

ごてんばごめこカレーの日

25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ごてんばごめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・グリーンピース	オリーブゆ・じゃがいも・こめこ		
	キャベツのソテー	ハム	キャベツ・しめじ・とうもろこし さやいんげん	オリーブゆ	513	660
	かんきつゼリー			かんきつゼリー	17	11
	緑茶				12	12
金				1.8	2.3	

28	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・マッシュルーム・パセリ	あぶら・こむぎこ・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	768
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ウィンナー	にんじん・ブロッコリー	オリーブゆ	18	17
	カリカリ大豆	だいず		あぶら・でんぷん	32	30
月				2.2	2.6	

29	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ビビンバの具(肉の炒め煮)	ぶたにく・みそ	ぜんまい・にんにく・ねぶかねぎ	あぶら・さとう		
	ビビンバの具(ナムル)		もやし・こまつな・にんじん	さとう・ごまあぶら・ごま	599	742
	ビビンバの具(きんし卵)	たまご		あぶら・さとう・でんぷん	18	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26	23
火	ワンタンスープ	やきぶた・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ キャベツ・しょうが・しいたけ	あぶら・ワンタンのかわ みそ・さとう	2.4	2.9

明治22年(給食が始まったころ)の給食

30	麦ごはん			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	760
	さけの塩焼き	さけ			18	17
	野菜漬		のざわなづけ	ごま・ごまあぶら	26	23
	さつまいものみそ汁	みそ・とうふ・あぶらあげ わかめ	たまねぎ・ねぶかねぎ	さつまいも	2.6	3.1
水						

31	丸型パン			パン		
	ハンバーグバーベキューソース	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・りんご・しょうが にんにく・レモンじる	あぶら・でんぷん さとう・じゃがいも		
	ゆでキャベツ		キャベツ		638	834
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	ポトフ	とりにく・ウィンナー	たまねぎ・にんじん・セロリ	じゃがいも・あぶら	36	33
木	ヨーグルト	ヨーグルト			2.9	3.9

※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。
 ※18日の「サンドッチ」は、たくみの郷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、すべてごてんばコシヒカリ100%です。
 ※12月までの実施回数：原里小・137回、玉穂小・138回、御殿場小・137回、
 印野小・137回、原里中・136回、西中・136回



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	食塩(g)
	650	13~20	2.0
	830	13~20	2.5



給食週間にあわせて、1月は特別献立をいれました。

- ①明治22年頃の献立 (学校給食が始まった頃の献立を再現)
- ②昭和50年頃の献立
- ③希望献立
 - ※小学校6年生、中学校3年生に希望料理のアンケートをとりました。
 - ※献立表の太字になっているものが希望献立です。
 - 予算や調理工程を考慮し、アンケート結果の中からいくつかを取り入れました。
 - 今回、叶えられなかったものも、可能であれば、来月以降にも取り入れていきますので、お楽しみに♪

《希望料理アンケート結果》

- ★原里小・・・揚げパン、わかめごはん、から揚げ、お米のムースなど
- ★玉穂小・・・メロンパン、ミートソース、かきたま汁、クレープなど
- ★御殿場小・・・揚げパン、さくらごはん、わかめごはん、カレー、
コービー牛乳、お米のムース、レモンタルトなど
- ★印野小・・・カリカリ大豆、みそカツ、お米のムースなど
- ★原里中・・・揚げパン、メロンパン、ビビンバ、から揚げ、
ハッシュドポテト、コービー牛乳、お米のムースなど
- ★西中・・・メロンパン、さくらごはん、お米のムースなど

給食の献立を考えました!

原里小学校と印野小学校の6年生が、家庭科の授業で、『栄養バランスのよい給食の献立』を考えました。栄養バランスだけでなく、季節感、地産物なども考えたりと、どの班も力作ぞろいでした。
 児童のみなさんが考えた献立の中からいくつかを、実際に学校給食の献立として作ります。
 1月は、原里小の6年1組、6年3組から一班ずつ、2月は、原里小の6年3組と印野小6年1組から一班ずつ採用します! お楽しみに♪



1月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばごめこカレー」の日を、御殿場市内全学校で実施します。
 西学校給食センターでは、25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。
 献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。