



# 平成 30 年度 2 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
<b>南小学校 6 年 2 組 の メ ニ ュ ー</b>						
1	ごはん			こめ	595	742
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわし入り照り焼きハンバーグ	いわし・たら	たまねぎ	こむぎこ・さとう・でんぷん こま	17	16
	五目煮豆	だいず・とりにく・こんぶ	にんじん・ごぼう・こんにゃく さやいんげん	あぶら・さとう	25	22
	旬のみそ汁	とうふ・みそ	だいこん・えのき・こまつな		2.8	3.4
4	うどん			うどん	641	750
	うどんつゆ	とりにく・なると・あぶらあげ	にんじん・えのき・はくさい・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	海鮮かき揚げ	いか・おきあみ・こんぶ	たまねぎ	でんぷん・こむぎこ・あぶら	31	31
	こんぶの炒め煮	こんぶ・さつまあげ	にんじん・しょうが	あぶら・さとう	2.9	3.3
5	ごはん			こめ	630	784
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナ入り厚焼き玉子	たまご・まくろ		さとう・でんぷん・あぶら	15	15
	肉じゃが	ふたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく グリーンピース	あぶら・じゃがいも・さとう	27	25
	なめこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぶかねぎ		2.4	2.9
6	黒糖入り角型食パン			パン・こくとう	605	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのハーブ焼き	いか	バジル	オリーブゆ	20	23
	パンネのポロネーゼ	ふたにく・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・トマト パセリ・にんにく・しょうが	マカロニ・オリーブゆ さとう	28	26
	ココロ野菜スープ	ウィンナー・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	あぶら・じゃがいも	3.5	4.6
7	ごはん			こめ	618	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	とりにく	たまねぎ・たけのこ・あおピーマン あかピーマン	でんぷん・こむぎこ・あぶら カシューナッツ・さとう	15	14
	わかめスープ	なると・とうふ・わかめ	えのき・もやし・ねぶかねぎ	ねぎあぶら	32	29
	野沢菜炒め		のざわなづけ	こまあぶら・こま	3.0	3.5
<b>きゅうしょくなし</b>						
12	ごはん			こめ	572	720
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	つくね	とりにく	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	13	13
	切干大根の炒め煮	こんぶ・さつまあげ あぶらあげ	だいこん・にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう	27	25
	みそけんちん汁	とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・しめじ・こんにゃく ねぶかねぎ	さといも・こまあぶら	2.3	2.7
13	角型食パン			パン	678	792
	メイプルジャム			メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	鮭のマヨコーン焼き	さけ・チーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・パセリ	マヨネーズ	39	38
	キャベツとマカロニのソテー	ハム	キャベツ・にんじん・さやいんげん	マカロニ・オリーブゆ	2.7	3.5
<b>高 校 生 和 食 給 食 コ ン テ ス ト 優 秀 賞</b>						
14	わかめごはん	わかめ		こめ	684	788
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カレーから揚げ	とりにく	しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぷん・あぶら	14	13
	スイートポテトサラダ	シヨルダーベーコン なまクリーム		さつまいも・マヨネーズ	31	30
	びっくり豚汁みそ汁	ふたにく・みそ・ヨーグルト	たまねぎ・キャベツ・にんじん	あぶら	3.3	3.7
15	ココア入りロールパン			パン・ココア・さとう	582	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご・とりにく	たまねぎ・トマト・グリーンピース	さとう・でんぷん	19	18
	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	35	32
	冬野菜のシチュー	とりにく・だっしゆんにゅう なまクリーム・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう・マッシュルーム	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.2	3.3
18	中華めん			ちゅうかめん	570	754
	サンマーメンスープ	ふたにく・なると	にんじん・もやし・キャベツ・ねぶかねぎ にんにく・しょうが	でんぷん・こまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	肉まん	ふたにく	たまねぎ	こむぎこ・さとう・あぶら こま・でんぷん	22	20
	野菜の中華炒め	ハム	にんじん・たけのこ・しいたけ チンゲンサイ	こまあぶら	2.9	3.7

小1個  
中2個

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>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b>										
<b>たべっぴーの日本全国食べ物の旅【岐阜県】</b>										
19 火	ごはん						こめ		666	859
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	鮭メンチ		さけ		たまねぎ・キャベツ		マヨネーズ・さとう・パンこ でんぷん・こむぎこ・あぶら		15	15
	けいちゃん		とりにく・みそ		キャベツ・にんじん・たまねぎ・にら にんにく・しょうが		あぶら・でんぷん			
	かきたま汁		かまぼこ・とうふ・たまご		ねぶかねぎ・にんじん・えのき		でんぷん		28	27
りんごゼリー						りんごゼリー		2.6	3.4	
20 水	ごはん						こめ		631	819
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	シューマイ		ぶたにく		たまねぎ・しょうが		パンこ・でんぷん・さとう こむぎこ		18	17
	もやしのしょうが炒め		ショルダーベーコン		もやし・にら・しょうが		ごまあぶら・でんぷん			
	マーボー豆腐		ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・たまねぎ・たけのこ ねぶかねぎ・にんにく・しょうが		あぶら・さとう・でんぷん ねぎあぶら		28	26
								2.1	2.7	
<b>ごはん米コン入賞レシピ(ごはんこめこの日)</b>										
21 木	ごはん						こめ		571	735
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	魚の大きめあんかけ(魚フライ)		たら				でんぷん・あぶら		16	16
	魚の大きめあんかけ(野菜あんかけ)				たまねぎ・にんじん・こまつな ねぶかねぎ		さとう・でんぷん・あぶら			
	水掛菜漬け				みずかけなづけ		ごまあぶら・ごま		25	23
豆腐とわかめのみそ汁		とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ		えのき		じゃがいも		2.2	2.9	
22 金	マーガリン入りロールパン						パン・マーガリン・さとう		575	790
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ミートボールのケチャップあえ		とりにく・ぶたにく		たまねぎ・しょうが・にんにく		パンこ・でんぷん・さとう		16	15
	こふきいも				パセリ		じゃがいも			
	ポパイスープ		ウィンナー・しろいんげんまめ		たまねぎ・キャベツ・ほうれんそう		あぶら		34	33
りんご				りんご				2.6	3.5	
25 月	ごはん						こめ・むぎ		674	827
	チキンカレー		とりにく・だっしふんにゅう		にんじん・たまねぎ・グリーンピース りんご・にんにく・しょうが		あぶら・じゃがいも・ルウ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						15	14
	キャベツとツナのソテー		まぐろ		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン					
	ヨーグルト		ヨーグルト						25	22
								2.2	2.7	
26 火	ごはん						こめ		572	720
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ・たまご・あおのり				こむぎこ・あぶら		14	14
	ひじきの炒め煮		ぶたにく・ひじき・あぶらあげ		にんじん・さやいんげん		ごまあぶら・さとう			
	ピリ辛みそ汁		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・もやし・ねぶかねぎ		さといも		25	22
								2.5	2.8	
27 水	角型食パン						パン		594	717
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	コロッケ				にんじん・たまねぎ・とうもろこし いんげん		じゃがいも・パンこ・さとう こむぎこ・でんぷん・あぶら		16	16
	チリコンカン		ぶたにく・だいず		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム パセリ・にんにく		あぶら			
	白菜のスープ		とりにく		にんじん・とうもろこし・しめじ はくさい・さやいんげん		あぶら		34	33
								2.9	3.8	
<b>卒業・進級おいおいこんだて</b>										
28 木	赤飯 / ごま塩		あずき				もちこめ/ごま		674	839
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	みそカツ		ぶたにく・みそ				パンこ・でんぷん・あぶら さとう		14	14
	きんぴらごぼう		ぶたにく		ごぼう・にんじん・こんにゃく さやいんげん		ごまあぶら・さとう			
	お祝いすまし汁		とうふ・なると		えのき・みつば		でんぷん		30	27
お祝いデザート						おいおいデザート		2.3	2.9	

※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。  
 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。  
 ※21日の「豆腐とわかめのみそ汁」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、すべてごはんこシヒカリ100%です。



基準量	エネルギー(kcal)	650	820
	たんぱく質(%)	13~20	13~20
	しぼう(%)	20~30	20~30
	食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満

☆1月までの給食実施回数：南小154回、富士岡小153回、神山小153回、朝日小154回、東小154回、御殿場中154回、富士岡中154回、南中155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。

\*\*\*\*\*  
 \* 南小6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。  
 \*\*\*\*\*



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒラギワシ(ヤイカガシ)は、ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギのトグとイワシのにおいで、鬼を追い払います。

