



平成 30 年度 3 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
1 金	りんごチップロールパン			パン・りんごチップ	570	744
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃオムレツ	たまご・とりにく	かぼちゃ	でんぷん・あぶら・さとう	16	16
	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		
	ポトフ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム キャベツ・さやいんげん	あぶら・じゃがいも	33	30
金	いちごのムース			いちごのムース	2.3	3.2
4 月	中華めん			ちゅうかめん	591	706
	塩ラーメンスープ	ふたにく・なると うすらたまご	にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ とうもろこし	あぶら・ねぎあぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	パオズ	ふたにく・みそ	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら しょうが	こむぎこ・でんぷん こまあぶら	25	23
	もやしにら炒め	ハム	もやし・にら・しょうが	こまあぶら・はるさめ	3.7	4.3
5 火	麦ごはん			こめ・むぎ	646	794
	ポークカレー	ふたにく・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが・りんご	あぶら・じゃがいも・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12	12
	きのこのソテー	ショルダーベーコン	しめじ・キャベツ・ほうれんそう	バター	24	22
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	2.5	2.9
6 水	角型食パン			パン	615	750
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	わかさぎのフリッター	わかさぎ・おきあみ		こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら	37	36
	ツナスパゲティ	まぐろ	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ あかピーマン・にんにく	オリーブ油・スパゲティ	2.6	3.6
ミネストローネ	とりにく・ショルダーベーコン しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく パセリ	あぶら・じゃがいも			
7 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	565	711
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけの塩焼き	さけ			18	17
	つきこんにゃくの炒め煮	ふたにく	にんじん・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・さとう・ごま こまあぶら	25	23
	ピリ辛みそ汁	とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも	2.7	3.1
8 金	きゅうしょくなし					
南小学校6年3組のメニュー						
11 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	665	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ざんぎ	とりにく		こむぎこ・でんぷん・あぶら	13	12
	じゃがバター		パセリ	じゃがいも・バター	28	26
	いも団子汁	なると・あぶらあげ	たまねぎ・ごぼう・しいたけ・きくらげ	じゃがいも・でんぷん	1.5	2.0
ハスカップゼリー			ハスカップゼリー			
12 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	646	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すき焼き風煮	ぎゅうにく・とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・はくさい ねぶかねぎ・しらたき	あぶら・さとう	19	18
	水掛菜の和風ソテー	さつまあげ	にんじん・キャベツ・みずかけな	こまあぶら	30	27
	納豆	なっとう			2.4	2.7
13 水	角型食パン			パン	613	775
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	ハムチーズサンドフライ	ハム・チーズ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・あぶら	32	32
	ペンネナポリタン		たまねぎ・マッシュルーム・あおピーマン にんにく	マカロニ・オリーブ油	2.9	3.7
キャベツスープ	とりにく	にんじん・キャベツ・とうもろこし	あぶら・じゃがいも			

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
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 ごてんぼ米コン最優秀賞レシピ(ごてんぼこめこの日) 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
14	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	596	721
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜シャキシャキ みんな食べられるハンバーグ	ぶたにく・とりにく・とうふ	れんこん・たまねぎ・にんじん・えのき ほうれんそう・しょうが・わさびのくき	さとう・こめこパンこ あぶら	15	14
	ひじきの炒め煮	ひじき・ちくわ	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう		
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ こんにゃく	あぶら・さといも	27	23
木					2.3 2.7	
15	ロールパン			パン	583	752
	焼きそば	ぶたにく	もやし・たまねぎ・にんじん・キャベツ	ちゅうかめん・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	わかめスープ	うずらたまご・とうふ・わかめ	にんじん・えのき・ねぶかねぎ	ねぎあぶら		
	ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅうプリン			35	32
金					2.9 3.6	
18	うどん			うどん	619	744
	カレーうどんのつゆ	とりにく・なると・あぶらあげ	たまねぎ・しめじ・ねぶかねぎ しょうが・にんにく・りんご	あぶら・ルウ・でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	にんじんしりしり	まぐろ・たまご	にんじん	あぶら		
	おにまん	ぎゅうにゅう		さつまいも・こむぎこ さとう・でんぷん	26	24
月					2.3 2.7	

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

19	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	577	703
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	魚のみそマヨネーズ焼き	さわら・みそ	えのき・たまねぎ・にんじん	マヨネーズ	17	16
	野沢菜炒め		のざわなづけ	ごまあぶら・ごま		
	豆腐汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・キャベツ・しいたけ ほうれんそう		31	28
火					2.0 2.3	

※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。

※14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。

☆2月までの給食実施回数：南小171回、富士岡小170回、神山小170回、朝日小171回、東小170回、御殿場中171回、富士岡中171回、南中171回

☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。

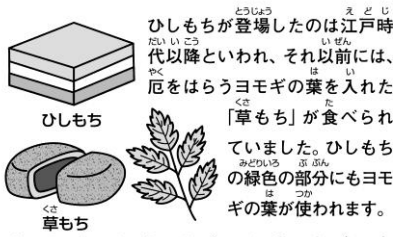
☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



基準量	エネルギー(kcal)	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

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」
ともい、ひな人形や桃の花
を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。
行事食として、ちらしずし、ハマグリのお粥、ひな
あられ、ひしもちなどが食べられています。



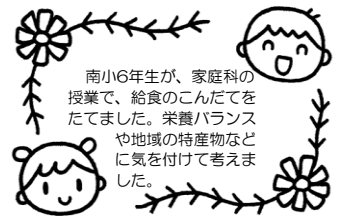
ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてお先祖様をしのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。



季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。



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。栄養バランスや地域の特産物などに気を付けて考えました。

今年度の給食は、3月末で182回で終了します。新年度の給食は、4月9日(火)からの予定です。

1年間ありがとうございました!

