



平成30年度 3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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
	ひなまつりこんだて								
1	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	五目ちらし寿司の具	たまご		にんじん・しいたけ・だけのこ さやえんどう・れんこん		さとう・あぶら・てんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						576	718
	たらのお茶フライ	たら		せんちゃ		パンこ・こむぎこ・てんぷん		15	15
	さくらすまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・しめじ・みつば				23	21
金	ひなあられ					ひなあられ		1.6	1.7
4	ごてんばこしひかりごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	キャベツメンチカツ	とりにく		キャベツ		パンこ・てんぷん・こむぎこ さとう・あぶら		605	776
	大豆の炒め煮	だいず・とりにく		にんじん・ごぼう・さやいんげん こんにゃく		さとう・あぶら		13	12
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ・みそ		たまねぎ・ねぶかねぎ		じゃがいも		28	26
月							1.8	2.3	
5	角食パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	オムレツデミグラスソース	たまご		パセリ		てんぷん・さとう・あぶら		606	732
	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		17	17
	マカロニのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・こなチーズ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		マカロニ・あぶら・こむぎこ		33	32
火							2.2	3.1	
6	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ガバオライスの具	ぶたにく		たまねぎ・ピーマン・あかピーマン きピーマン・こまつな・にんにく パプリカ		あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						621	798
	春巻き	ぶたにく・ひじき		キャベツ・たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが		てんぷん・こむぎこ・さとう はるさめ・あぶら		16	14
	フォースープ	とりにく		にんじん・もやし・はくさい ねぶかねぎ		こめこめん・あぶら		29	28
水							1.8	2.6	
7	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							
	さばの香味焼き	さば		にんにく・しょうが・ねぶかねぎ		こまあぶら・こま・さとう		609	758
	水掛菜漬け			みずかけなづけ		あぶら		18	17
	ピリから豚汁	ぶたにく・あぶらあげ とうふ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ ごぼう・こんにゃく		あぶら・さといも		30	28
木							2.7	3.1	
11	中華めん					ちゅうかめん			
	マーボーめんスープ	ぶたにく・とうふ・みそ		にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ねぶかねぎ しいたけ・だけのこ		あぶら・さとう・てんぷん ねぎあぶら		657	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	18
	揚げぎょうざ	とりにく		キャベツ・にんにく・しょうが		さとう・あぶら・こむぎこ てんぷん		32	30
	もやしの塩だれ和え			もやし・にんじん・きゅうり		こまあぶら・こま		2.7	3.4
月									
12	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	とりたまそぼろ	とりにく・たまご		しょうが・グリーンピース		さとう・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						629	782
	けんちん汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ		だいこん・にんじん・ごぼう こんにゃく・ねぶかねぎ		さといも・あぶら・こまあぶら		14	14
	フルーツのゼリーあえ			パイン・おうとう		みかんゼリー		28	25
火							1.3	1.6	

小2こ
中3こ

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
13	麦ごはん			こめ・むぎ	643 14 26 2.1	798 13 24 2.7
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・りんご	じゃがいも・あぶら・こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし			
	カリカリ大豆	だいず		でんぷん・あぶら		
水						
14	背割りロールパン			パン	621 17 44 2.5	818 16 40 3.4
	ウィンナーのピザソースがけ	ウィンナー	たまねぎ・マッシュルーム	あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ	じゃがいも・バター		
	肉団子と野菜のスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ さやいんげん	パンこ・でんぷん・さとう あぶら		
木						

ごてんばこめこの日 ～ごてんば米コン最優秀賞メニュー「野菜シャキシャキみんな食べられるハンバーグ」～						
15	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	594 13 26 2.0	767 12 21 2.3
	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 ほうれんそう・えのき・しょうが ねぶたひのくき	さとう・パンこ・あぶら		
	もやしのごま酢和え		もやし・きゅうり	ごま・さとう		
	さつま汁	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・こんにやく ねぶたひのく	あぶら・さつまいも		
金	乳酸菌飲料(中学のみ)	にゅうさんきんいりりょう				

卒業 お祝いこんだて						
18	赤飯・ごま塩	あずき		こめ・もちこめ・ごま	675 14 29 2.1	851 14 27 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそカツ	ぶたにく・だいず・みそ		でんぷん・パンこ・あぶら・さとう		
	野菜の昆布あえ	こんぶ	キャベツ・にんじん・こまつな			
	かきたま汁	たまご・とうふ	えのきたけ・にんじん・ねぶたひのく	でんぷん		
月	お祝いクレープ			クレープ		

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ***

19	角食パン			パン	662 16 39 2.5	820 16 39 3.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブラウンシチュー	ぶたにく・なまクリーム	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも・こむぎこ・バター あぶら・さとう		
	わかさぎフリッター	わかさぎ		こむぎこ・でんぷん・あぶら		
	だいこんサラダ		だいこん・にんじん・きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング		
火						

※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、西学校給食センターにお問い合わせください。

※15日の「さつま汁」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。

※2月までの実施回数： 原里小・・・170回、玉穂小・・・171回、御殿場小・・・170回、
印野小・・・171回、原里中・・・170回、西中・・・170回



基準量	エネルギー(kcal)	650	830
	たんぱく質(%)	13～20	13～20
	しぼう(%)	20～30	20～30
	食塩(g)	2.0	2.5



本年最後の給食は、予定通り182回をもって終了します。ご協力ありがとうございました。
新年度の給食は4月9日(火)からの予定です。



にがてなたべもの
いくつたべられるようになったかな?

