



平成30年度

3月分 学校給食予定献立表



御殿場市立高根学校給食センター 0550-82-6182

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					1人あたり	1人あたり
1	揚げパン			パン・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パンネのソテー	ベーコン	キャベツ・とうもろこし・にんにく あかピーマン	パンネ・オリーブゆ	649 12 40 2.9	822 12 37 3.7
	コンソメスープ	わかめ・うすらたまご	にんじん・ねぶかねぎ			
金	伊予柑タルト			いよかんタルト		
<b>ひなまつりこんだて</b>						
4	ごてんばコシヒカリごはん/合わせ酢			こめ・さとう		
	五目寿司の具	あぶらあげ・たまご		たけのこ・にんじん・さやえんどう	あぶら・さとう・でんぶん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきししゅも	ししゅも				
月	すまし汁	とうふ・はんぺん	にんじん・みずかけ			
	ひな祭りデザート			ひなまつりデザート		
5	平うどん			ひらうどん		
	カレー南蛮汁	とりにく・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	ルウ・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たこナゲット	いか・たこ・すけそうだら だいすこ		こむぎこ・あぶら・でんぶん	659 17 34 2.8	820 17 33 3.5
火	野菜のごまあえ			こまつな・にんじん・キャベツ	こま・さとう	
	ヨーグルト			ヨーグルト		
6	食パン			パン		
	ラフランスジャム			ラフランスジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブラウنشチュー	ぶたにく・なまクリーム	にんじん・マッシュルーム・たまねぎ にんにく・しょうが・パセリ	あぶら・こむぎこ・バター さとう・じゃがいも	660 20 34 3.5	798 19 33 4.4
水	やきハム	ハム				
	キャベツサラダ		にんじん・キャベツ			
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				
	ひもの揚げ	あじ		あぶら	666 18 29 2.8	785 17 27 3.2
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいす・あぶらあげ	にんじん・しらたき	さとう・あぶら		
木	みそけんちん汁	とりにく・とうふ・みそ	こんにゃく・だいこん・にんじん ねぶかねぎ・ごぼう	さといも・あぶら・みそ・ごまあぶら		
11	麦ごはん			こめ・むぎ		
	ビーフカレー	ぎゅうにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく・りんご	あぶら・ルウ・じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			663 14 28 1.8	801 14 29 2.1
	アジフリッター	あじ・あおさ・おきあみ		こむぎこ・でんぶん・さとう あぶら・こめこ		
月	こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ・もやし・こんにゃく			
12	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				
	野菜しんじょう	たら・とうふ	たまねぎ・とうもろこし・えだまめ かぼちゃ・ながいも・にんじん	パンこ・さとう・あぶら	680 13 29 2.7	821 13 27 3.8
	昆布の炒め煮	こんぶ・さつまあげ・あぶらあげ	にんじん	さとう・あぶら		
火	根菜ごまキムチ汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ はくさいキムチ	ごま・あぶら・さといも		
	クレープ			クレープ		

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとに作る食べ物	おもに体の調子を整える もとに作る食べ物	おもにエネルギーの もとに作る食べ物	栄養価 ※単位 ※単位
---------	------	----------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------

### ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)

13	食パン/いちご&マーガリン			パン・いちご&マーガリン	658 13 36 3.9	755 13 36 4.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ソース焼きそば	ぶたにく・いか	もやし・にんじん・たまねぎ・キャベツ	ちゅうかめん・あぶら		
	水餃子スープ	ぶたにく	たけのこ・にんじん・チンゲンサイ しょうが・たまねぎ	あぶら・でんぶん・ごまあぶら さとう・こむぎこ・ねぎあぶら		
水	パイン		パイン			

### ごてんば米コン2018 最優秀賞「野さいシャキシャキみんな食べられるハンバーグ」

14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	655 14 30 2.8	811 14 28 3.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	関東煮	ぶたにく・こんぶ・さつまあげ ちくわ・うずらたまご・がんもどき	にんじん・だいこん・こんにゃく	さとう・あぶら		
	野菜炒めハンバーグ	ぶたにく・とりにく・とうふ	れんこん・たまねぎ・にんじん・しょうが ほうれんそう・えのきだけ・わさびのくき	あぶら・パンこ・さとう・でんぶん		
木	カリコリ漬け		キャベツ・にんじん・たくあん	ごま		
15	ロールパン/ピーナッツクリーム			パン・ピーナッツクリーム	652 14 43 2.4	814 14 31 3.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムチーズフライ	ソーセージ・ぶたにく・とりにく チーズ	たまねぎ	さとう・パンこ・こむぎこ・あぶら		
	ごまドレッシング		もやし・キャベツ・にんじん	ドレッシング		
金	野菜のポトフ風	とりにく	たまねぎ・にんじん	あぶら・じゃがいも		

### 卒業お祝いこんだて

18	赤飯・ごましお	あずき		こめ・もちこめ・ごま	655 14 32 1.8	757 15 30 2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トンカツ	ぶたにく・だいすこ		パンこ・でんぶん・あぶら		
	ひじきあえ	ひじき	こまつな・にんじん・キャベツ しそのみ	さとう		
	かきたま汁	かまぼこ・とうふ・たまご	ねぶかねぎ	でんぶん		
	お祝いデザート			おいしいデザート		
19	ソフトめん			ソフトめん	825 19 31 3.6	
	ミートソース	ぶたにく・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・しょうが・とまと・パセリ	あぶら・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハーブチキン	とりにく	バジル	さとう		
火	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン きピーマン	ドレッシング		

※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  
 高根学校給食センターにお問い合わせください。  
 ※給食のみそは、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、すべてごてんばコシヒカリ100%です。



《3月の給食のない予定日》  
 ☆高根小・・・19日  
 3年生・・・1日  
 ☆高根中  
 3年生・・・5日、6日  
 12日、14日、15日

基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	840	24	20	2.2
	25~30	10~15	25~30	3.0



## ご卒業おめでとうございます

小学校6年生、中学校3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。  
 いろいろな学校生活の中で、給食も楽しい思い出のひとつになったでしょうか？  
 これからもバランスのよい食事を心がけ、元気で充実した生活を送ってくださいね。



今年度の給食は、182回をもって終了します。  
 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。

