



# 2019年度 4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		
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
9 火	麦ごはん					こめ・むぎ				
	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・ルウ		682	830	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						13	12	
	コールスローサラダ			キャベツ・にんじん・とうもろこし		ドレッシング		25	23	
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト						1.8	2.4	
10 水	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・グリーンピース たけのこ・しいたけ		あぶら・でんぷん・さとう		681	853	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	14	
	ごてんばこめココロック			たまねぎ		じゃがいも・こむぎこ さとう・パンこ・こめこ はるまきのかわ		27	26	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり				2.2	2.7	
11 木	バターロール型パン					パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	オムレツのクリームソース	たまご・ぎゅうにゅう		マッシュルーム・しめじ		でんぷん・さとう・あぶら ルウ・オリーブゆ		580	750	
	ミックスベジタブル			にんじん・えだまめ・とうもろこし		あぶら・バター		19	18	
	ミネストローネ	しろいんげんまめ・とりにく こなチーズ		たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんじん にんにく・トマト・パセリ		じゃがいも・マカロニ オリーブゆ		31	29	
12 金	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								
	さばの薬味ソースがけ	さば		しょうが・にんにく・ねぶかねぎ		でんぷん・こむぎこ・あぶら さとう		648	810	
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず		にんじん・さやいんげん		さとう・ごまあぶら		16	15	
	キャベツのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		キャベツ・ねぶかねぎ				29	27	
15 月	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								
	さけのチャンチャン焼き	さけ・みそ		キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし		あぶら・さとう・バター		612	767	
	切り干し大根の含め煮	あぶらあげ		きりぼしだいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん		あぶら・さとう		17	16	
	かきたま汁	たまご・かまぼこ・とうふ		えのきたけ・ねぶかねぎ		でんぷん		28	24	
16 火	黒糖入り角食パン					パン・くろざとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	ハムチーズサンドフライ	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		643	817	
	もやしのガーリックソテー	ベーコン		もやし・あかピーマン・にんにく		オリーブゆ		18	17	
	ポトフ	とりにく		たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ		じゃがいも・オリーブゆ		36	36	
17 水	入学・進級 お祝いこんだて									
	赤飯/ごま塩	あずき				こめ・もちごめ・ごま				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	とりのから揚げ	とりにく		にんにく・しょうが		でんぷん・こむぎこ・あぶら		648	784	
	キャベツのごま昆布あえ	こんぶ		キャベツ		ごま		32	30	
すまし汁	とうふ・はんぺん		にんじん・しめじ・みつば				2.3	2.6		
お祝いデザート					いちごゼリー					
18 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	中華丼の具	ぶたにく・いか・うずらたまご なるとまき		はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ たけのこ・しょうが		あぶら・でんぷん		611	798	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15	
	野菜しゅうまい	とりにく・ぶたにく		とうもろこし・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・しょうが		パンこ・こむぎこ・さとう		28	27	
	もやしのナムル			もやし・きゅうり・にんじん		さとう・ごま・ごまあぶら		2.1	2.7	

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
<b>*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***</b>									
19 金	丸型横割りパン					パン			
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく・ぶたにく		たまねぎ		さとう・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						624	825
	キャベツソテー	ベーコン		キャベツ・にんじん		あぶら		17	17
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう なまクリーム		たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ		あぶら・じゃがいも・ルウ		35	36
スライスチーズ(中のみ)	チーズ						2.8	4.2	
22 月	中華めん					ちゅうかめん			
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なるとまき うずらたまご		にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ もやし・ねぶかねぎ・とうもろこし		あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						606	780
	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		はるさめ・こむぎこ・あぶら でんぷん・みずあめ		17	17
	きゅうりとわかめのあえ物	わかめ		きゅうり		こま・さとう・こまあぶら		29	28
23 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	三色ツナそぼろ	まぐるあぶらづけ・たまご		にんじん・しょうが・グリーンピース		さとう・でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						646	825
	たこナゲット	いか・たこ・たら・だいすこ				あぶら・さとう・こむぎこ でんぷん		18	18
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう こんにゃく		さといも・あぶら		31	29
<b>ごてんばこめこの日</b>									
24 水	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							
	とりにくの照り焼き	とりにく				さとう・みずあめ		606	761
	五目さんびら	ぶたにく		ごぼう・こんにゃく・にんじん さやいんげん		こま・さとう・こまあぶら		17	16
	若竹汁	わかめ・とうふ・かまぼこ		だけのこ・にんじん				28	25
25 木	角食パン					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						616	725
	ポークビーンズ	だいす・ベーコン・ぶたにく だっしふんにゅう		にんじん・たまねぎ・グリーンピース		じゃがいも・あぶら・さとう		15	14
	フレンチサラダ			キャベツ・にんじん・とうもろこし		あぶら・さとう		29	27
清見オレンジ			きよみオレンジ				2.4	3.0	
26 金	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							
	厚焼きたまご	たまご				さとう・あぶら・でんぷん		622	779
	春野菜のうま煮	ぶたにく・さつまあげ・ちくわ		にんじん・たまねぎ・だけのこ こんにゃく・さやいんげん		あぶら・じゃがいも・さとう		14	13
	即席漬け			キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが しそ		さとう		24	22

※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せください。

※23日の「豚汁」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。



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

**給食の約束**

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

**いただきます**

あいさつをきちんとする

**いただきます**

協力して準備を行う

**いただきます**

決められた時間内に食べ終える

**いただきます**

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

**いただきます**

汚い話や気持ちの悪い話をしない

**いただきます**

食器は大切に使う

**こんにちは！**

**西学校給食センターです！**

西学校給食センターでは、原里小学校、玉穂小学校、御殿場小学校、印野小学校、原里中学校、御殿場西中学校の計6校を担当しています。

今年度も職員一同力を合わせ、安心、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。

どうぞよろしくお願ひいたします！！

