




2019年度 1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
原里小6年1組さんが考えた献立 ☆☆☆ 「The! 和食~正月バージョン」 ☆☆☆									
8 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							
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう・でんぷん	655	804	
	五目きんぴら	ぶたにく		ごぼう・こんにゃく・にんじん さやいんげん		ごま・さとう・ごまあぶら	16	16	
	白玉雑煮	とりにく		にんじん・だいこん・しいたけ・みつば		しらたまもち・さといも・あぶら	28	26	
						1.6	1.9		
9 木	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							
	たこナゲット <small>小 2c 中 3c</small>	たこ・いか・たら・だいすこ				あぶら・さとう・ごむぎこ でんぷん	688	873	
	煮込みおでん	とりにく・がんもどき・ちくわ・こんにゃく さつまあげ・うすらたまご		だいこん・にんじん・こんにゃく		あぶら・さとう・さといも	16	16	
	青菜炒め	ハム		くろしんさい・キャベツ・もやし にんにく		あぶら	30	28	
						2.0	2.7		
10 金	ナン					ナン			
	ビーンズライカレ	ぶたにく・ひよこまめ		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん あかピーマン・ピーマン		ルウ・ごむぎこ・あぶら・さとう	636	828	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16	
	フライドポテト					じゃがいも・あぶら	37	34	
	キャベツとうすら卵のスープ	ベーコン・うすらたまご		キャベツ・にんじん・セロリ		あぶら	3.0	3.7	
ヨーグルト	ヨーグルト								
14 火	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							
	えびしゅうまい <small>2c</small>	えび・たら		たまねぎ		あぶら・パンこ・でんぷん さとう・ごむぎこ	568	741	
	焼きそば風もやし	ぶたにく・あおのり		もやし・キャベツ・にんじん・しょうが		あぶら	15	14	
	ワンタンスープ	やきぶた・ぶたにく・みそ		たまねぎ・しょうが		あぶら・でんぷん・さとう ごむぎこ	24	22	
						2.3	2.9		
15 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							
	酢豚	ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン しいたけ・にんにく		でんぷん・ごむぎこ・あぶら さとう	595	741	
	豆腐のねぎ塩スープ	とうふ・とりにく		きくらげ・もやし・ねぎかねぎ		あぶら・ねぎあぶら	16	16	
	ぎざみたくあん			たくあん			26	29	
						2.5	2.9		
16 木	丸型横割りパン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	チリコンカン	しろいんげんまめ・ぶたにく あかいんげんまめ		にんにく・にんじん・たまねぎ トマト・マッシュルーム		あぶら・さとう	631	754	
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー		キャベツ・とうもろこし		バター・あぶら	18	17	
	プリン					プリン	31	30	
						2.7	3.4		
17 金	わかめごはん	わかめ				こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	いかのねぎ焼き	いか		ねぎかねぎ・にんにく		さとう	612	750	
	煮びだし	あぶらあげ・かつおぶし		はくさい・ごまつな			18	18	
	根っこ野菜のごまみそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん		さといも・あぶら・ごま	27	24	
型抜きいちごレアチーズ	かたぬきいちごレアチーズ					3.6	4.3		
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***									
ごてんばごめこの日									
20 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							
	とりのから揚げ <small>2c</small>	とりにく		にんにく・しょうが		でんぷん・ごむぎこ・あぶら	667	843	
	ゆで干し大根の炒め煮	まくらあぶらづけ・こんにゃく		ゆでほしだいこん・にんじん・さやいんげん		あぶら・さとう	16	15	
	みそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・キャベツ・ねぎかねぎ			33	32	
						2.4	2.9		
21 火	角食パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	白身魚フライ	ホキ・こなチーズ		パジル・パセリ		パンこ・ごむぎこ・ごめこ でんぷん・あぶら	607	766	
	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	18	18	
	白花豆のポタージュ	ベーコン・しろはなまめ ぎゅうにゅう・だっしゆんにゅう なまクリーム		たまねぎ・にんじん・パセリ		じゃがいも・あぶら・ルウ	35	34	
						2.2	2.8		

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
22	メロンパン			メロンパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			653	801
	ツナマヨムレツ	たまご・まくろあぶらづけ		マヨネーズ・さとう・でんぷん あぶら	16	16
	たらこスパゲッティ	ベーコン・たらこ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	オリブ油・スパゲッティ	38	36
水	白菜スープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	あぶら	2.8	3.5
23	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			690	860
	おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・だいこん	さとう・でんぷん	15	14
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・さとう・こま こまあぶら	27	25
木	かきたま汁	たまご・とうふ	えのきたけ・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	1.9	2.2
	みかんゼリー			みかんゼリー		

学校給食週間(24日~30日)

学校給食週間(24日~30日) 明治22年(給食が始まったころ)の給食						
24	麦ごはん			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	760
	さけの塩焼き	さけ			17	16
	野沢菜漬け		のさわなづけ	ごま・ごまあぶら	25	22
金	さつまいものみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぶかねぎ	さつまいも	2.5	3.0
27	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・だっしふんにゅう	しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく マッシュルーム・パセリ・トマト	こむぎこ・バター・さとう あぶら	650	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	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	オリブ油	30	27
月	カリカリ大豆	だいず	でんぷん	あぶら	2.3	2.8
	デコボン		デコボン			

ごてんばこめこハヤシの日

28	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ごてんばこめこハヤシ	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・トマト・グリーンピース	オリブ油・こめコルウ	532	700
	緑茶				12	11
	きのこのソテー	ベーコン	しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな	オリブ油	17	16
火	かんぎつゼリー			かんぎつゼリー	2.1	2.5

印野小6年1組さんが考えた献立



「ごめこいっぱい洋風メニュー」



29	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			682	829
	ごてんばこめココロック		たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・こめこ	11	11
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	ドレッシング	29	26
水	ミネストローネ	しろいんげんまめ・とりにく	たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく・トマト パセリ	マカロニ・あぶら	1.8	2.2
	ごてんばこめこのムース			ごてんばこめこのムース		

昭和30~50年ごろの給食

30	ロールパン			パン		
	いちごジャム			いちごジャム	616	793
	コーヒーぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コーヒーぎゅうにゅうのもと	19	18
	くじら肉のノルウェー風	くじら		あぶら・さとう	29	27
木	キャベツソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん	あぶら	3.1	4.0
	春雨スープ	とりにく	もやし・にんじん・はくさい・だけのこ	はるさめ・あぶら		
31	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			608	753
	さわらの香味焼き	さわら	にんにく・しょうが・にら	ごまあぶら・さとう・こま でんぷん	18	17
	ひじきの炒め煮	ひじき・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう	26	24
金	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ・あぶらあげ	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	2.6	3.0

※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。
 ※20日の「みそ汁」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。
 ※12月までの実施回数：原里小・・・137回、玉穂小・・・138回、御殿場小・・・137回、
 印野小・・・137回、原里中・・・136回、西中・・・136回



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

《希望料理アンケート結果》

- ★原里小・・・揚げパン、わかめごはん、お米のムース、豚汁など
- ★玉穂小・・・揚げパン、メロンパン、フライドポテト、ミートソースなど
- ★御殿場小・・・お米のムース、メロンパン、わかめごはん、揚げパン、
コーヒー牛乳、クレープ、カレー、ナンなど
- ★印野小・・・カレー、お米のタルト、お米のムースなど
- ★原里中・・・メロンパン、お米のムース、レモンタルト、から揚げなど
- ★西中・・・メロンパン、カレー、おやき、ケーキ、ナンなど

1月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこハヤシ」の日を、御殿場市内全学校で実施します。
 西学校給食センターでは、28日に実施します。
 また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。
 献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。



給食週間にあわせて、1月は特別献立をいれました。

- ①明治22年頃の献立
(学校給食が始まった頃の献立を再現)
- ②昭和50年頃の献立
- ③希望献立
※小学校6年生、中学校3年生に希望料理のアンケートをとりました。
※献立表の太字になっているものが希望献立です。
予算や調理工程を考慮し、アンケート結果の中からいくつかを取り入れました。
今回、叶えられなかったものも、可能であれば、来月以降にも取り入れていきますので、お楽しみに♪

給食の献立を考えました!

原里小学校と印野小学校の6年生が、家庭科の授業で、『栄養バランスのよい給食の献立』を考えました。栄養バランスだけでなく、季節感、地産物なども考えたりと、どの班も力作ぞろいでした。
 児童のみなさんが考えた献立の中からいくつかを、実際に学校給食の献立として作ります。
 1月は、原里小の6年1組、印野小6年1組から一班ずつ、2月は、原里小の6年2組、6年3組から一班ずつ採用します!お楽しみに♪

