



2019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
2 月	うどん			うどん		
	カレーうどんのつゆ	とりにく なんと 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	あぶら ルウ でんぷん	604	744
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	19
	にんじんしりしり	まぐろ たまご	にんじん	あぶら でんぷん	32	30
	じゃこと大豆の揚げ煮	だいず にぼし		でんぷん あぶら さとう	2.6	3.2
ひなまつりこんだて						
3 火	ごてんばコシヒカリごはん／合わせ酢			こめ	602	740
	ちらしずしの具	まぐろ	にんじん しいたけ だけのこ さやえんどう	あぶら さとう	18	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21	18
	赤魚の西京焼き	あかうお みそ		さとう	2.7	2.9
	すまし汁	とうふ かまぼこ	えのき ほうれんそう	ひなまつりデザート		
4 水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	614	743
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	鶏肉のオニオンマスタードソース	とりにく	たまねぎ	バター	38	36
	キャベツとマカロニのソテー	ベーコン	キャベツ あかピーマン とうもろこし	マカロニ あぶら	3.5	4.4
	ポトフ	ウィンナー	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	じゃがいも あぶら		
5 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	673	857
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	シュウマイ <small>小・中2個</small>	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	28	26
	チンジャオロースー	ぎゅうにく	だけのこ あおピーマン あかピーマン きピーマン しょうが にんにく	あぶら さとう でんぷん	2.3	2.6
	海鮮おこげスープ <small>おこげ 小・中1袋</small>	とりにく いか えび なんと	はくさい にんじん もやし きくらげ	あぶら でんぷん おこげ		
9 月	麦ごはん			こめ むぎ	687	823
	チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら ルウ	13	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	25	25
	いかリングフライ <small>小1個 中2個</small>	いか			2.4	3.1
	ツナソテー	まぐろ	キャベツ とうもろこし あかピーマン	いちごゼリー		
10 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	678	823
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさいキムチ だいこんつぼつけ	あぶら	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ でんぷん さとう あぶら	34	30
	ししゃもの竜田揚げ <small>小・中2尾</small>	ししゃも			3.4	3.8
	根菜のごまみそ汁	とりにく とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう しめじ	さといも あぶら ごま		
11 水	角型食パン			パン	625	749
	チョコクリーム			チョコクリーム	16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33	32
	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	2.4	3.2
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	もやし こまつな あかピーマン にんにく	あぶら でんぷん		
ビーンズポタージュ	ウィンナー しろいんげんまめ しろはなまめ きゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら ルウ			
卒業・進級おいおいこんだて						
12 木	赤飯 / ごま塩	あずき		もちごめ / ごま	683	828
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	フライドチキン	とりにく	にんにく	こむぎこ さとう こめこ あぶら	32	30
	塩だれキャベツ		キャベツ にんじん ほうれんそう	ごま ごまあぶら	2	2.4
	お祝いすまし汁	とうふ かまぼこ	えのき みつば	でんぷん		
お祝いデザート			おいおいデザート			

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	マーガリン入りバターロール型パン			パン マーガリン さとう	622	814		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ホキフライ	ホキ		じゃがいも こめこ でんぷん あぶら			15	14
	こふさいも		パセリ	じゃがいも				
	ラビオリのトマト煮	ウィンナー チーズ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム トマト セロリー にんにく	ラビオリ あぶら			36	36
金				2.7	3.9			
16	中華めん			ちゅうかめん	651	802		
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく いか えび かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい もやし にんにく しょうが	あぶら でんぷん こまあぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16
	棒ぎょうざ	ぶたにく	キャベツ にら にんにく しょうが	さとう こむぎこ でんぷん あぶら				
	チンゲンサイのソテー	ハム	チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	こまあぶら			31	29
月				3.2	3.9			

ごてんば米コン最優秀賞レシピ (ごてんばこめこの日)

17	ごてんばコシヒカリごはん/味付けのり	のり		こめ	582	716		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ちゃんちゃん焼きオムレツ	たまご さけ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	さとう でんぷん バター あぶら			15	14
	水掛菜とベーコンのソテー	ベーコン	みずかけな キャベツ にんじん	あぶら はるさめ				
	けんちん汁	とうふ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	さといも ごまあぶら			24	22
火	でこぼん	でこぼん		2.0	2.2			

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

※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。		基準量	エネルギー(kcal)	650	830
※上記の食品以外にも使用場合があります。			たんぱく質(%)	13~20	13~20
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。			しぼう(%)	20~30	20~30
※10日の「根菜のごまみそ汁」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。			食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満
※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。					

☆2月までの給食実施回数：南小174回、富士岡小174回、神山小174回、朝日小174回、東小174回、御殿場中174回、富士岡中174回、南中174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。

第7回 野菜キャベツにこだわる!ごてんば米コン

御殿場市主催で、『第7回野菜キャベツにこだわる!ごてんば米コン(レシピコンテスト)』が開催されました。小中学生の部には、564点もの応募があり、第一次審査を通過した6名により、12月7日に調理審査が行われ、最優秀賞、第2位、第3位、入賞が選ばれました!

地場産野菜をたっぷり使ったアイデアメニューで、それぞれ工夫が凝らされていました。

★最優秀賞★ 「ちゃんちゃん焼きオムレツ」
玉穂小学校 3年 田中陽向さん

材 料	分量(4人分)	作 り 方
・たまご	5こ	① シャクにさけをふりかけ、皿に入れラップをしてレンジで3分加熱する。 ② 野菜を小さく切って、ふくろに入れて、レンジで2分加熱する。 ③ ☆と①で出たしるをませる。 ④ たまごをませ②とほぐしたシャクをませる。 ⑤ フライパンにバターを入れオムレツにする。 お好みでこまかごまだれをかける。
・キャベツ	2まい	
・たまねぎ	1/4こ	
・にんじん	1/3こ	
・シャク	1切れ	
・みそ	小さじ1と1/2	
・さとう	小さじ1と1/2	
・みりん	小さじ1	
・バター	30g	
・さけ	小さじ3	

★第2位★
「シャキシャキキャベツのカレーボール」
石田琴音さん (原里中学校1年)

★第3位★
「テリテリ肉巻きキャベツ」
湯山紗智さん (西中学校1年)

★入賞★
「洋風巾着」
立道琉玖さん (富士岡中学校3年)

★入賞★
「キャベツシャキシャキふりかけ」
山口優貴さん (原里中学校1年)

★入賞★
「照り焼きボール」
高橋理緒菜さん (南中学校1年)

今年度の給食は、185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(木)からの予定です。

