



2019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 もともになる食べ物 | | おもに体の調子を整える もともになる食べ物 | | おもにエネルギーの もともになる食べ物 | | 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 |
| ひなまつり献立 | | | | | | | | | |
| 2月 | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | 五目ちらし寿司の具/きんし玉子 | たまご | | にんじん・しいたけ・たけのこ・えだまめ れんこん | | さとう・あぶら・でんぷん | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 634 | 789 |
| | 白身魚アーモンドフライ | ホキ | | | | アーモンド・パンこ・こむぎこ こめこ・でんぷん・あぶら | | 14 | 14 |
| | さくらすまし | とうふ・かまぼこ | | にんじん・しめじ・みつば | | | | 30 | 28 |
| ひなあられ | | | | | ひなあられ | | 1.6 | 1.7 | |
| 3月 | 角食パン | | | | | パン | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | ポークビーンズ | だいす・ベーコン・ぶたにく | | 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 | | 660 | 774 |
| | イタリアンサラダ | | | キャベツ・きゅうり・あかピーマン とうもろこし | | | | 16 | 16 |
| | ぎゅうにゅうプリン | ぎゅうにゅうプリン | | | | | | 34 | 32 |
| 4月 | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | 棒ぎょうざ | ぶたにく・だいすこ | | キャベツ・にら・にんにく・しょうが | | こむぎこ・あぶら・でんぷん | | 598 | 755 |
| | 茎わかめの中華サラダ | くわかめ | | にんじん・もやし・きゅうり | | さとう・ごまあぶら・あぶら | | 13 | 12 |
| | 豆腐のネギ塩スープ | とりにく・とうふ・なるとまき | | キャベツ・ねぎかねぎ | | ねぎあぶら・あぶら | | 31 | 28 |
| 5月 | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | さばのみぞれ煮 | さば | | だいこん | | でんぷん・さとう | | 601 | 772 |
| | キャベツのごま昆布和え | こんぶ | | キャベツ | | ごま | | 16 | 16 |
| | 豚汁 | ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ | | にんじん・だいこん・ねぎかねぎ・ごぼう こんにゃく | | さといも・あぶら | | 32 | 30 |
| 6月 | うどん | | | | | うどん | | | |
| | 和風つけ汁 | とりにく・かまぼこ | | にんじん・ねぎかねぎ・しいたけ・ごぼう | | あぶら | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 626 | 759 |
| | わかさぎのフリッタ | わかさぎ・あおさ | | | | こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら | | 15 | 15 |
| | 煮びたし | あぶらあげ・かつおぶし | | はくさい・こまつな | | | | 34 | 32 |
| みかんのタルト | | | | | みかんのタルト | | 2.9 | 3.5 | |
| 野菜キャベツにこだわる！ごはん米コン 最優秀賞献立「ちゃんちゃんやきオムレツ」 | | | | | | | | | |
| 7月 | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | ちゃんちゃんやきオムレツ | 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 | | 630 | 773 |
| | ひじきと大豆の炒め煮 | ひじき・あぶらあげ・だいす・ぶたにく | | にんじん・さやいんげん | | さとう・あぶら | | 15 | 14 |
| | けんちん汁 | とうふ・あぶらあげ | | だいこん・ごぼう・にんじん・こんにゃく ねぎかねぎ | | さといも・ごまあぶら | | 28 | 25 |
| いちごのムース | | | | | いちごのムース | | 2.0 | 2.4 | |
| 8月 | ごはん | | | | | こめ・むぎ | | | |
| | エッグカレー | ぶたにく・うすらたまご だしでんぷんにゅう | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご にんにく・しょうが | | じゃがいも・あぶら・ルウ | | 640 | 808 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 12 | 11 |
| | 大根サラダ | | | だいこん・にんじん・きゅうり・とうもろこし | | | | 23 | 20 |
| | 福神漬け | | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しそ しょうが | | さとう | | 2.6 | 3.2 |
| いよかん | | | いよかん | | | | | | |
| 9月 | 丸型横割りパン | | | | | パン | | | |
| | ハンバーグパーベキューソース | とりにく・ぶたにく | | たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・レモン | | さとう・あぶら・でんぷん | | | |
| | 塩もみ野菜 | | | キャベツ・きゅうり・にんじん | | | | 609 | 758 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 18 | 18 |
| | ミネストローネ | しろいんげんまめ・ベーコン | | たまねぎ・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・あぶら | | 34 | 32 |
| 型抜きチーズ | チーズ | | | | | | 3.2 | 4.2 | |

| 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 |
| | ごてんばごめこの日 | | | | | | | | | |
| | ごてんばコシヒカリごはん | | | | | | ごめ | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| 13 | にじますのから揚げ | | にじます | | ねぶかねぎ | | でんぶん・あぶら・ごま・さとう | | 609 | 763 |
| | 水掛菜漬 | | | | みずかけなづけ | | あぶら | | 17 | 16 |
| | いものこ汁 | | ぶたにく・とうふ・みそ | | にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・こんにゃく | | さといも・あぶら | | 29 | 26 |
| 金 | | | | | | | | | 2.3 | 3.9 |
| | 卒業 お祝い献立 | | | | | | | | | |
| | 赤飯(ごま塩) | | あずき | | | | もちごめ・ごま | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| 16 | エビフライ(ソース) | | えび・だいすこ | | | | パンこ・でんぶん・こむぎこ だいすこ・さとう・あぶら | | 655 | 822 |
| | キャベツとコーンのあえもの | | | | こまつな・キャベツ・とうもろこし | | あぶら・さとう | | 14 | 14 |
| | 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 | | でんぶん | | 29 | 26 |
| 月 | お祝いデザート | | | | | | おいわいクレープ | | 2.0 | 2.3 |
| | 角食パン | | | | | | パン | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| 17 | ハムチーズサンドフライ | | ハム・ぶたにく・とりこ チーズ | | たまねぎ | | さとう・でんぶん・パンこ こむぎこ・あぶら | | 670 | 849 |
| | 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 | | あぶら | | 15 | 15 |
| | キャロットポタージュ | | ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしぶんにゅう | | にんじん・たまねぎ・パセリ | | じゃがいも・あぶら・ルウ | | 39 | 39 |
| 火 | | | | | | | | | 3.2 | 4.1 |

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)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。
 ※上記の食品以外にも使用する場合があります。
 ※13日の「いものこ汁」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・174回、玉穂小・174回、御殿場小・174回、
 印野小・174回、原里中・174回、西中・174回



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

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★ 「ちゃんちゃんやきオムレツ」 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、ふくらに入れて、レンジで2分加熱する。 ③ ☆と①で出たしるをまぜる。 ④ たまごをまぜ②と③とほぐしたシャクをまぜる。 ⑤ フライパンにバターを入れオムレツにする。 お好みでごまこまだれをかける。 |
| ・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 | |
| ・かりん | 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。



| | | | | | | |
|---------|------|---------------------|------------------------|----------------------|-----|-----|
| 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 |