



2019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	おちこに体をつくる もとになる食べ物		おちこに体の調子を整える もとになる食べ物		おちこにエネルギーの もとになる食べ物		総量	
								小学校	中学校
2 月	わかめごはん	わかめ				こめ		603	735
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	豆腐のグラタン	ぶたにく・とうふ・チーズ		にんじん・たまねぎ・パセリ・にんにく		あぶら・パンこ		27	25
	キャベツとしめじのソテー	ベーコン		キャベツ・こまつな・しめじ・とうもろこし		あぶら		3.1	3.7
	みそ汁	みそ		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ		ふ			

ひなまつりこんだて

3 火	中華めん					ちゅうかめん			
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・ゆきぶた・かまぼこ・いか		さやえんどう・にんじん・たまねぎ・もやし キャベツ・きくらげ・しょうが		あぶら・でんぶん		675	800
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	たこでたこやき	たこ		キャベツ・ねぎ・しょうがすづけ		あぶら・あげたま・こむぎこ・さとう		20	18
4 水	中華サラダ			キャベツ・にんじん・きゅうり		マロニー・ドレッシング		2.7	3.1
	ひな祭りデザート					ひなまつりデザート			
4 水	黒糖入り食パン					パン・こくと			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						660	796
	ビーフシチュー	ぎゅうにく・なまクリーム		にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・パセリ にんにく・しょうが		バター・こむぎこ・じゃがいも さとう・あぶら		16	15
	コーンのソテー			キャベツ・あおピーマン・とうもろこし		オリーブゆ		36	35
5 木	デコボン			デコボン				2.5	3.2

ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)

5 木	ごてんばコシヒカリごはん/ふりかけ	こんぶ・あおのり		しそ		こめ・さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						674	738
	あじのひもの揚げ	あじ				あぶら		17	16
	カリカリ漬け			キャベツ・きゅうり・たくあん		ごま		31	29
	すましじる	とうふ・かまぼこ		にんじん・みずかけな				2.5	2.8
	焼きプリンタルト					焼きプリンタルト			
9 月	麦ごはん					こめ・むぎ			
	カツカレー (カレー)	とりにく・だっしふんにゅう		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご		あぶら・ルウ・じゃがいも		671	841
	カツカレー (ヒレカツ)	ぶたにく				あぶら・さとう・こむぎこ・こめこ でんぶん・パンこ		14	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						25	23
10 火	コールスローサラダ			きゅうり・キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		2.9	3.4
	福神漬け			だいこん・なす・れんこん・しょうが しそのは・きゅうり		さとう			
10 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ビビンバの具 (肉炒め)	ぶたにく・たまご・みそ		ぜんまい		さとう・あぶら・でんぶん		674	807
	ビビンバの具 (ナムル)			もやし・だいすもやし・にんじん・ほうれんそう		ドレッシング		16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						28	26
	ねぎスープ	とうふ・うすらたまご				にんじん・ねぶかねぎ・チンゲンサイ		1.8	2.5
11 水	いよかんゼリー					いよかんゼリー			
11 水	食パン/いちご&マーガリン					パン・いちご&マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						664	790
	てりやきチキン	とりにく				さとう・でんぶん		18	18
	ハムと野菜のソテー	ソーセージ		ほうれんそう・きピーマン・キャベツ		あぶら		40	38
11 水	パンプキンポタージュ	ベーコン・なまクリーム・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		たまねぎ・かぼちゃ・パセリ		バター・こむぎこ・じゃがいも		2.5	3.4

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
卒業お祝いこんだて					
12	赤飯・ごましお	あずき		もちごめ・ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			656 787
	エビフライ	えび		パンコ・でんぶん・あぶら・こむぎこ さとう	14.5 15
	野菜のひじきあえ	ひじき	こまつな・キャベツ・しそのみ・にんじん	さとう・あぶら	28.7 26
	かきたま汁	たまご・とうふ・はんぺん	みずかけな	でんぶん	2.0 2.7
お祝いデザート			おいわいデザート		
13	シナモン揚げパン			パン・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			688 888
	パンネボロネーゼ	ぶたにく・こなチーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム パセリ・トマト	パンネ・オリーブゆ・さとう・あぶら	14 14
	野菜スープ	ベーコン	キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら	37 34
金	ミルクプリン	ミルクプリン			2.6 3.7

ごてんば米コン2019 最優秀賞「チャンチャン焼きオムレツ」

16	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			631 787
	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	バター・あぶら・さとう・でんぶん	14 13
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・あかとさか・きわかめ	キャベツ・もやし	ドレッシング	29 25
	けんちん汁	とりにく・とうふ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん ねぶかねぎ	ごまあぶら・さともいも・あぶら	3.1 3.8
クレープ			クレープ		
17	ソフトめん			ソフトめん	
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ にんにく・しょうが・トマト	あぶら・さとう・こむぎこ	668 811
	コーヒーぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こーひーぎゅうにゅうのもと	14 14
	大根サラダ		だいこん・にんじん・きゅうり		26 24
火	手作りアップルパイ		りんご	パイシート・さとう	2.8 3.4

※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。
 アレルギー食料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。
 ※給食のみでは、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》

☆高根中
3年生・・・4日、5日、13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)
850	890	18~20	18~20	2.0
20~30	20~30	2.0	2.5	



ご卒業おめでとうございませう

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せう。
 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。

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。

【小中学生の部門】



★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、ふくろに入れて、レンジで2分加熱する。 ③ ☆と①で出たものをまぜる。 ④ たまごをまぜ③とよく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。 お好みでごまかまだけをかけ。
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。



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	学習部 小学校 中学校
---------	------	----------------------	-------------------------	-----------------------	----------------

