



令和7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
ひなまつり献立						
2 月	ごはん			こめ		
	ちらし寿司の具 <small>ごはんにまぜて たべてね!</small>	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん・しいたけ・たけのこ・れんこん さやえんどう	さとう・でんぷん・あぶら	601	771
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	16
	お花のハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	27	25
	たらつみれのおすまし	たらつみれ・わかめ	にんじん・ねみつぶ		2.5	3.0
3 月	ひなあられ			ひなあられ		
3 火	食パン/いちごジャム			パン/いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647	815
	あしたカツ! (メンチ)	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・なかがねぎ	パンこ・こむぎこ・さとう・でんぷん あぶら	17	17
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	もやし・こまつな・にんじん・にんにく	オリーブゆ	38	36
	きのこのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ マッシュルーム・グリーンピース	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.2	2.6
4 水	リンゴチップ入りロールパン		りんご	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586	806
	大豆コロッケ	だいず	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ こめこ・さとう・あぶら	15	14
	水かけ菜のペペロンチーノ	ベーコン	キャベツ・みずかけな・にんにく	スパゲッティ・オリーブゆ	33	29
	ポトフ	ウィンナー	にんじん・たまねぎ	じゃがいも	2.1	3.0
5 木	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			569	736
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん	さとう・でんぷん	17	17
	野菜の昆布あえ	しおこんぶ	だいこん・にんじん・きゅうり		33	32
	ピリカラみど汁	とりにく・とうふ・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・しめじ ねぶかねぎ	あぶら	1.9	2.6
6 金	ごはん			こめ		
	チキンカレー	とりにく	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・ルウ・あぶら	654	799
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	カラフルソテー	ハム	あかピーマン・とうもろこし・えだまめ	あぶら	26	24
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	さとう	2.2	3.0
9 月	しょうゆラーメン ・中華めん			ちゅうかめん	628	750
	・しょうゆラーメンスーフ	ぶたにく・やきぶた・うすらたまご なると	ねぶかねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが	あぶら・でんぷん	18	18
	・トッピング野菜		キャベツ・にんじん・たまねぎ	あぶら	26	24
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.8
	手作りお茶チョコ蒸しパン		せんちゃ	チョコレート・ホットケーキミックス		
10 火	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう <small>小2こ 中3こ</small>	ぎゅうにゅう			593	770
	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ニラ・しょうが	こむぎこ・さとう・でんぷん・あぶら	15	14
	豚肉のオイスターソース炒め	ぶたにく	もやし・にんじん・たまねぎ・にんにく	あぶら	31	30
	中華コーンスープ	たまご・とうふ	にんじん・チンゲンサイ・とうもろこし	でんぷん	1.4	1.8
11 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			574	725
	揚げだし豆腐の肉みそがけ	とりにく・とうふ・みそ・だいずこ	はねぎ・しょうが	あぶら・でんぷん・さとう	16	15
	煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな		22	20
	だんご汁	ぶたにく	にんじん・だいこん・しいたけ・ねぶかねぎ	もち	2.4	2.9
12 木	ホットドッグ <small>パンにはさんで たべてね!</small>			パン	576	759
	・背割りロールパン					
	・ウィンナーのケチャップソースがけ	ウィンナー		さとう	18	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			40	37
	マッシュポテト	なまクリーム・ぎゅうにゅう	パセリ	じゃがいも・バター	2.5	3.5
チキンスープ	とりにく	キャベツ・にんじん・とうもろこし さやいんげん・たまねぎ				

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	
ごてんぼごめこの日					小学校	中学校
13 金	ごはん			こめ		
	ひじきごはんの具	ふたにく・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやえんどう	さとう・あぶら	583	753
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	ぶりの照り焼き	ぶり		さとう・でんぷん	31	29
	うんみゃあみそ汁	とうふ・みそ	にんじん・キャベツ・ごぼう・もやし ねぶかねぎ	さといも	2.5	3.1
卒業お祝い献立						
16 月	赤飯/ごま塩	あずき		もちごめ・ごめ/ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	750
	えびカツ	えび		こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう あぶら	14	13
	野菜の磯あえ	のり	ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう	25	24
	かきたま汁	たまご・とうふ	にんじん・えのきたけ・ねぶかねぎ	でんぷん	1.9	2.2
お祝いデザート			いちごゼリー			
17 火	食パン/ブルーベリージャム			パン/ブルーベリージャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586	721
	アンサンブルエッグ	たまご・ベーコン・チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも・でんぷん・さとう	18	17
	ブロッコリーのソテー	ハム	ブロッコリー・にんじん・とうもろこし	あぶら	29	28
	ミネストローネ	とりにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマト にんにく・パセリ	マカロニ・オリーブゆ	2.6	3.2
18 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	737
	チーズタッカルビ	とりにく・チーズ・みそ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	さつまいも・さとう・あぶら	19	18
	チョレギサラダ	のり	キャベツ・こまつな・きゅうり	ドレッシング・ごまあぶら・さとう ごま・オリーブゆ	26	23
	ねぎ塩スープ	とうふ・かまぼこ	ねぶかねぎ・にんじん	ごま	2.6	3.3

※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わせください。

※13日の「うんみゃあみそ汁」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。

※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

※太字の料理は、小学校6年生、中学校3年生に行ったアンケートにあった希望料理です。

※2月までの実施回数 原里小・・・173回、玉穂小・・・172回、御殿場小・・・173回、印野小・・・172回、原里中・・・172回、西中・・・172回



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

食育=食事の自己管理能力を養う教育
 子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

本年度の給食は、185回をもって終了します。ご協力ありがとうございました。新年度の給食は4月10日(金)からの予定です。



1年間ありがとうございました!

今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

