



# 令和5年度 12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<br>曜日         | こんだて                     | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物   | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物                           | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物                    | 栄養価       |           |
|-----------------|--------------------------|---|--|---|-----------|-----------|
|                 |                          |   |  |   | 小学校       | 中学校       |
| 金<br>1          | 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  |  |   | 613       | 764       |
|                 | ネギ塩やきとり                  | とりにく  | ねぶかねぎ・にんにく                                       | ごまあぶら・でんぷん                              | 19        | 18        |
|                 | 焼きそば風もやし<br>和風たまごスープ     | ぶたにく・あおのり<br>ベーコン・たまご・とうふ   | もやし・キャベツ・にんじん<br>だいこん・こまつな                       | あぶら<br>でんぷん                             | 29<br>3.2 | 28<br>3.8 |
| 月<br>4          | 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  |  |   | 644       | 867       |
|                 | さばのねぎみそがけ                | さば・みそ   | しょうが・ねぶかねぎ                                       | さとう・でんぷん                                | 17        | 14        |
|                 | こんぶの炒め煮<br>すいとん          | こんぶ・ぶたにく・さつまあげ<br>とりにく・あぶらあげ  | にんじん・しいたけ・しょうが<br>にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・しめじ            | あぶら・さとう<br>さといも・すいとん                    | 24<br>2.2 | 28<br>2.6 |
| 火<br>5          | 食パン/メイプルジャム              |   |  | パン/メイプルジャム                              |           |           |
|                 | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう  |  |   | 648       | 792       |
|                 | スターメンチカツ☆彡               | ぶたにく  | たまねぎ   | パンこ・さとう・みずあめ<br>こめこ・こむぎこ・でんぷん<br>あぶら    | 16        | 16        |
|                 | コロコロソテー<br>ポトフ           | ハム<br>ウインナー   | とうもろこし・えだまめ・にんじん<br>たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ<br>さやいんげん | あぶら<br>じゃがいも・あぶら                        | 36<br>2.3 | 34<br>2.6 |
| ***ごてんばごめこの日*** |                          |   |  |   |           |           |
| 水<br>6          | 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  |  |   | 610       | 747       |
|                 | 静岡おでん/だし粉                | とりにく・ちくわ・くろはんぺん<br>がんと・うすらたまご・こんぶ<br>/だしこ   | にんじん・だいこん・こんにゃく                                  | さといも・さとう・あぶら                            | 16        | 15        |
| 水<br>7          | ごまあえ<br>りんご              |  | もやし・こまつな・にんじん<br>りんご                             | さとう・ごま                                  | 26<br>1.8 | 23<br>2.0 |
|                 | ごてんばコシヒカリごはん             |   |  | こめ                                      |           |           |
| 木<br>8          | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう  |  |   | 640       | 781       |
|                 | 八宝菜                      | ぶたにく・うすらたまご・なると   | はくさい・にんじん・たまねぎ・しょうが<br>チンゲンサイ・たけのこ・しいたけ          | あぶら・でんぷん                                | 17        | 16        |
|                 | ポークパオズ<br>おかかたくあん        | ぶたにく<br>かつおぶし   | キャベツ・たけのこ・たまねぎ・しいたけ<br>だいこん                      | こむぎこ・でんぷん・パンこ<br>さとう・ごまあぶら<br>さとう・ごまあぶら | 24<br>3.4 | 22<br>3.8 |
| 金<br>9          | 干しぶどう入りロールパン             |   |  | パン                                      |           |           |
|                 | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう  |  |   | 667       | 913       |
|                 | ハムチーズサンドフライ              | ぶたにく・とりにく・チーズ   | たまねぎ   | さとう・でんぷん・パンこ<br>こむぎこ・あぶら                | 16        | 15        |
|                 | いんげんとコーンのソテー<br>冬野菜のシチュー | とりにく・しろはなまめ<br>しろいんげんまめ・なまクリーム<br>ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう                                   | にんじん・さやいんげん・とうもろこし<br>たまねぎ・にんじん・かぶ・かぶのは<br>はくさい  | オリーブゆ<br>あぶら・ルウ                         | 35<br>2.0 | 33<br>2.9 |
| 月<br>11         | うどん                      |   |  | うどん                                     |           |           |
|                 | 辛みそつけ汁                   | ぶたにく・みそ   | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん<br>ねぶかねぎ・しいたけ・たけのこ           | あぶら・さとう・でんぷん                            | 631       | 749       |
|                 | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう  |  |   | 17        | 17        |
|                 | もやしとにらの生姜炒め              | ベーコン  | もやし・にら・しょうが                                      | ごまあぶら                                   | 26        | 14        |
|                 | おにまん                     |   |  | さつまいも・こむぎこ・さとう                          | 2.6       | 2.9       |
| 火<br>12         | ごてんばコシヒカリごはん             |   |  | こめ                                      |           |           |
|                 | エッグカレー                   | ぶたにく・うすらたまご<br>だっしふんにゅう   | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>にんにく・しょうが・りんご               | じゃがいも・あぶら・ルウ                            | 678       | 842       |
|                 | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう  |  |   | 14        | 13        |
|                 | キャベツソテー<br>カリカリまめまめ      | ベーコン<br>ひよこまめ   | キャベツ・にんじん<br>えだまめ                                | あぶら<br>でんぷん・あぶら                         | 27<br>2.7 | 25<br>2.9 |

| 日<br>曜日                               | こんだて                  | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物  | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物                      | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物 | 栄養価                        |         |
|---------------------------------------|-----------------------|----------------------|---|----------------------|----------------------------|---------|
|                                       |                       |                      |   |                      | 小学校                        | 中学校     |
| *** 駿東の日の給食 ***                       |                       |                      |   |                      |                            |         |
| 13<br>水                               | ごはん                   |                      |   |                      | こめ                         |         |
|                                       | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう               |   |                      |                            | 679 862 |
|                                       | 麻婆大根                  | ぶたにく・だいず・とうふ<br>みそ   | にんにく・しょうが・たけのこ・たまねぎ<br>にんじん・しいたけ・だいこん・ねぶかねぎ |                      | あぶら・さとう・でんぷん<br>ごまあぶら      | 15 15   |
|                                       | えびシューマイ               | えび                   | たまねぎ・にら                                     |                      | あぶら・パンこ・こむぎこ<br>さとう・でんぷん   | 27 25   |
|                                       | 白菜の塩昆布あえ              | しおこんぶ                | はくさい・にんじん                                   |                      |                            | 2.7 3.3 |
| ごはん                                   |                       |                      |   | ごはん                  |                            |         |
| 14<br>木                               | 食パン                   |                      |   |                      | パン                         |         |
|                                       | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう               |   |                      |                            | 635 792 |
|                                       | オムレツ トマトソース           | たまご                  | たまねぎ・マッシュルーム・トマト<br>にんにく・パセリ                |                      | あぶら・でんぷん・オリーブゆ<br>さとう      | 16 15   |
|                                       | きのこの豆乳スパゲティ           | とりにく・とうにゅう<br>こなチーズ  | たまねぎ・しめじ・こまつな<br>とうもろこし                     |                      | スパゲティ・ルウ・バター<br>あぶら        | 34 34   |
|                                       | ポテトとウィンナーのスープ         | ウィンナー                | にんじん・たまねぎ・パセリ                               |                      | あぶら・じゃがいも                  | 2.8 3.7 |
| 15<br>金                               | ごはん                   |                      |   |                      | こめ                         |         |
|                                       | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう               |   |                      |                            | 602 749 |
|                                       | タラと大豆のレモン醤油がらめ        | たら・だいず               |   |                      | でんぷん・さとう・あぶら               | 17 16   |
|                                       | キャベツのゆかりあえ            |                      | キャベツ・きゅうり・にんじん・しそ                           |                      | さとう                        | 27 25   |
|                                       | 豆腐とたまねぎのみそ汁           | とうふ・あぶらあげ・わかめ<br>みそ  | たまねぎ・ねぶかねぎ                                  |                      |                            | 2.2 2.6 |
| 18<br>月                               | ごはん                   |                      |   |                      | こめ                         |         |
|                                       | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう               |   |                      |                            | 639 780 |
|                                       | 揚げぎょうざ                | ぶたにく                 | キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが                           |                      | でんぷん・さとう・ごまあぶら<br>こむぎこ・あぶら | 15 14   |
|                                       | チャブチエ                 | ぶたにく                 | もやし・こまつな・にんじん                               |                      | はるさめ・ごまあぶら                 | 30 27   |
|                                       | 根菜ごまキムチ汁              | とりにく・とうふ・あぶらあげ<br>みそ | にんじん・ごぼう・だいこん・はくさい<br>たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく    |                      | さといも・あぶら・さとう・ごま<br>ねりごま    | 2.5 2.7 |
| *** むじのくに地産地消(うさんちしょう)週間(19日~23日) *** |                       |                      |   |                      |                            |         |
| 19<br>火                               | 食パン/みかんジャム            |                      |   |                      | パン/みかんジャム                  |         |
|                                       | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう               |   |                      |                            | 627 752 |
|                                       | ほっけのフライ               | ほっけ                  |   |                      | パンこ・こむぎこ・でんぷん<br>あぶら       | 17 17   |
|                                       | 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                        | 33 31   |
|                                       | 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<br>トマト・パセリ               |                      | じゃがいも・あぶら                  | 2.8 3.3 |
| *** クリスマスこんだて ***                     |                       |                      |   |                      |                            |         |
| 20<br>水                               | バターロールパン              | 生クリーム                |   |                      | パン・バター                     |         |
|                                       | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう               |   |                      |                            | 612 846 |
|                                       | もみの木ハンバーグ<br>デミグラスソース | とりにく・ぶたにく            | たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが<br>マッシュルーム               |                      | さとう・でんぷん・ルウ                | 14 13   |
|                                       | フレンチサラダ               |                      | キャベツ・にんじん・きゅうり<br>とうもろこし                    |                      | あぶら・さとう                    | 40 39   |
|                                       | オニオンスープ               |                      | たまねぎ・パセリ                                    |                      | あぶら                        | 2.5 3.3 |
| サンタさんのチョコケーキ                          |                       |                      |   | サンタさんのチョコケーキ         |                            |         |
| *** 冬至の日こんだて ***                      |                       |                      |   |                      |                            |         |
| 21<br>木                               | ごはん                   |                      |   |                      | こめ                         |         |
|                                       | ひじきごはんの具              | ひじき・ぶたにく・あぶらあげ       | にんじん・さやいんげん                                 |                      | あぶら・さとう                    | 634 785 |
|                                       | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう               |   |                      |                            | 14 13   |
|                                       | 厚焼き玉子                 | たまご                  |   |                      | さとう・でんぷん・あぶら               | 27 25   |
|                                       | かぼちゃのみそ汁              | みそ                   | かぼちゃ・たまねぎ・ごぼう<br>こんにゃく・ねぶかねぎ                |                      | あぶら                        | 2.5 2.9 |
| ゆずゼリー                                 |                       |                      |   | ゆずゼリー                |                            |         |
| *** 給食なし ***                          |                       |                      |   |                      |                            |         |
| 22<br>金                               |                       |                      |   |                      |                            |         |

※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。

※21日の「かぼちゃのみそ汁」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、すべてごはんばコシヒカリ100%です。

※魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

※11月までの実施回数 原里小・・・125回、玉穂小・・・125回、御殿場小・・・125回

印野小・・・125回、原里中・・・125回、西中・・・124回



| エネルギー(kcal) | 650   | 830   |
|-------------|-------|-------|
| たんぱく質(%)    | 13~20 | 13~20 |
| しぼう(%)      | 20~30 | 20~30 |
| 食塩(g)       | 2.0   | 2.5   |

## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

