



令和4年度 2月分 学校給食予定献立表



御殿場市立高根中学校給食センター 0550-82-6182

| 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 |
| 1 | ごはん | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 627 | 791 |
| | マーボー豆腐 | とうふ・ふたにく・みそ | しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ ねぶかねぎ・しいたけ | さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら | 16 | 16 |
| | 五目ビーフン | ハム | しょうが・たまねぎ・あおピーマン・にんじん | ビーフン・ごまあぶら | 26 | 23 |
| | でこぼん | | でこぼん | | 1.8 | 2.3 |

節分(せつぶん) こんだて

| | | | | | | |
|---|----------|-------------------|-------------------------------|----------------------------|-----|-----|
| 2 | ごはん | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 607 | 753 |
| | いわしの生姜煮 | いわし | しょうが | さとう・でんぷん・みずあめ | 17 | 16 |
| | 野菜の和え物 | | にんじん・キャベツ・こまつな | ドレッシング | 26 | 22 |
| | 芋の子汁 | ふたにく・とうふ・みそ | しいたけ・こんにゃく・にんじん・だいこん ねぶかねぎ | あぶら・さといも | 2.0 | 2.2 |
| 3 | 福豆 | だいす・いわし | | さつまいも・さとう・あぶら・ごま でんぷん | | |
| | 背割りロールパン | | | パン | | |
| | 焼きそば | ふたにく・あおのり | たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん | ちゅうかめん・あぶら | 681 | 827 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 17 | 16 |
| | ワンタンスープ | ふたにく・とりにく・かまぼこ・みそ | しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい ねぶかねぎ | あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぷん こむぎこ | 33 | 31 |
| 金 | ヨーグルト | ヨーグルト | | さとう | 3.0 | 3.7 |

| | | | | | | |
|---|------------|----------------|------------------------|---------------|-----|-----|
| 6 | ごはん | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 690 | 820 |
| | 肉豆腐 | ふたにく・とうふ・さつまあげ | たまねぎ・にんじん・こんにゃく・さやいんげん | さとう・あぶら | 16 | 15 |
| | コーンしゅうまい | ふたにく・とりにく | とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・しょうが | でんぷん・さとう・こむぎこ | 25 | 24 |
| | 切り干し大根の炒め煮 | とりにく・こんにゃく | だいこん・にんじん・こまつな | さとう・あぶら | 1.9 | 2.2 |
| 月 | パイナップル | | パイナップル | | | |

| | | | | | | |
|---|--------------|------------|------------|--------------------------|-----|-----|
| 7 | ごはん | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 642 | 818 |
| | ぶりフライ | ぶり | | パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぷん さとう | 14 | 13 |
| | 水掛菜の煮びたし | あぶらあげ | みずかけな・はくさい | | 28 | 25 |
| | じゃがいもと玉葱のみそ汁 | とうふ・わかめ・みそ | にんじん・たまねぎ | じゃがいも | 2.3 | 2.7 |
| 火 | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------------|----------------|--|-----|
| 8 | 食パン/黒豆きなこクリーム | | | パン/くろまめきなこクリーム | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 834 |
| | 豆腐グラタン | ふたにく・とうふ・チーズ | にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ | さとう・パンこ・あぶら | | 15 |
| | 白菜スープ | ベーコン | はくさい・にんじん・パセリ | あぶら | | 41 |
| | 牛乳プリン | | | ぎゅうにゅうプリン | | 2.4 |
| 水 | | | | | | |

***「たべっぴの静岡たべものの旅」 さくらごはん・静岡おでん ***

| | | | | | | |
|---|--------------|-------------------------------------|------------------|--------------|-----|-----|
| 9 | さくらごはん | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 667 | 832 |
| | 静岡おでん | ふたにく・さつまあげ・はんぺん・がんも うすらたまご・こんにゃく | にんじん・だいこん・こんにゃく | あぶら・さといも・さとう | 14 | 13 |
| | キャベツとコーンの和え物 | | キャベツ・にんじん・とうもろこし | あぶら・さとう | 26 | 23 |
| | みかんクリーム大福 | | | みかんクリームだいふく | 2.8 | 3.3 |
| 木 | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---------------|-------------|--------------------------------|------------------|-----|-----|
| 10 | りんご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 | | | 612 | 769 |
| | クリスピーチキン | とりにく | | こむぎこ・さとう・こめこ・あぶら | 17 | 16 |
| | 小松菜とエリンギのソテー | ベーコン | こまつな・キャベツ・エリンギ・とうもろこし にんにく | あぶら | 35 | 32 |
| | ミネストローネ | とりにく・いんげんまめ | たまねぎ・セロリー・にんじん・パセリ・トマト にんにく | オリーブゆ・マカロニ・じゃがいも | 2.2 | 2.7 |
| 金 | | | | | | |

11 土 建国記念の日

～ごはんば米コン 最優秀賞メニュー～ (※給食用にアレンジしています)

| | | | | | | |
|----|--------------|----------------------------|---|-------------------|-----|-----|
| 13 | ごはん | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 675 | 874 |
| | 照り焼きハンバーグ | ふたにく・とりにく | たまねぎ | さとう・でんぷん・ごま・あぶら | 14 | 14 |
| | 海藻サラダ | わかめ・ふのり・まぶのり・とさかのり | キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり | ドレッシング | 31 | 28 |
| | 切り干し大根のクリーム煮 | ベーコン・とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム | たまねぎ・だいこん・はくさい | あぶら・ルウ | 2.3 | 2.6 |
| 月 | | | | | | |
| 14 | 中華めん | | | ちゅうかめん | | |
| | 野菜ラーメンスープ | ふたにく・やきふた・なると | にんにく・しょうが・にんじん・はくさい・もやし とうもろこし・ねぶかねぎ | あぶら | 704 | 829 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 13 | 13 |
| | 揚げぎょうざ | ふたにく | キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが | でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ | 29 | 27 |
| | 春雨サラダ | | にんじん・きゅうり | はるさめ・さとう・ごまあぶら | 3.4 | 3.9 |
| 火 | | | | | | |

| 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 |
| 15 | 黒糖入り食パン | | | パン・こくとう | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 693 | 811 |
| | とり肉のBBQソース <small>小中2c</small> | とりにく | りんご・にんにく・レモン | さとう・あぶら | 19 | 19 |
| | キャベツのソテー | | キャベツ・にんじん・とうもろこし | あぶら | 36 | 33 |
| | ビーンズポタージュ | ぶたにく・いんげんまめ・ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん・たまねぎ・パセリ | あぶら・じゃがいも・ルウ | 2.1 | 2.9 |
| 水 | | | | | | |
| 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 | | | 633 | 791 |
| | にじますの南蛮漬 | にじます | にんにく・しょうが・たまねぎ | でんぷん・さとう・あぶら | 18 | 16 |
| | ひじきの炒め煮 | ひじき・だいず・あぶらあげ・ちくわ | にんじん・えだまめ | さとう・あぶら | 28 | 24 |
| | みそけんちん汁 | ぶたにく・とうふ・みそ | ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん ねぶかねぎ | あぶら・さといも・こまあぶら | 2.5 | 2.9 |
| 木 | | | | | | |
| 17 | 麦ごはん | | | こめ・むぎ | | |
| | きのこカレー | ぶたにく・だっしふんにゅう | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・えのき しめじ・エリンギ・グリーンピース・りんご | あぶら・じゃがいも・ルウ | 673 | 843 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 12 | 11 |
| | 野菜サラダ | | キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし | ドレッシング | 26 | 23 |
| | 富士山ゼリー | | | ふじさんゼリー | 1.9 | 2.3 |
| 金 | | | | | | |

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

ごてんばこめの日

| | | | | | | |
|----|--------------|-------------------|---------------------|--------------|-----|-----|
| 20 | 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 | | | 638 | 812 |
| | とりそぼろ入り厚焼き玉子 | たまご・とりにく | | さとう・あぶら・でんぷん | 15 | 14 |
| | 水掛菜とキャベツの和え物 | | みずかけな・とうもろこし・キャベツ | さとう・あぶら | 30 | 27 |
| | ごまみそ汁 | ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ | にんじん・たまねぎ・えのき・ねぶかねぎ | あぶら・じゃがいも・こま | 2.0 | 2.4 |
| 月 | お茶大豆 | だいず | まっちゃ | さとう | | |

★ふじっぴー給食★

| | | | | | | |
|----|----------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-----|-----|
| 21 | 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 | | | 634 | 804 |
| | かつおと大豆の薬味ソース和え | かつお・だいず | しょうが・にんにく・ねぶかねぎ | でんぷん・あぶら・さとう | 19 | 18 |
| | ベーコンともやしソテー | ベーコン・かつおぶし | もやし・チンゲンサイ | あぶら | 25 | 22 |
| | レタスと卵のスープ | たまご・とうふ | にんじん・たまねぎ・レタス | でんぷん | 2.2 | 2.6 |
| 火 | みかんゼリー | | | みかんゼリー | | |
| 22 | 食パン/ラフランスジャム | | | パン/ラフランスジャム | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 651 | 803 |
| | 富士山コロケ | ぶたにく・とりにく | たまねぎ | じゃがいも・あぶら・さとう・パンこ こむぎこ・みずあめ・でんぷん | 13 | 13 |
| | ツナとキャベツのソテー | まぐろあぶらづけ | キャベツ・にんじん・あおピーマン・とうもろこし | オリーブ油 | 35 | 34 |
| | さつまいもシチュー | ベーコン・とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム | たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース | あぶら・さつまいも・ルウ・バター | 2.3 | 2.8 |
| 水 | | | | | | |

天皇誕生日

| | | | | | | |
|----|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-----|-----|
| 24 | メロンパン | | | パン・メロンパンのきじ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 707 | 848 |
| | 肉団子と野菜のトマト煮 | チキンボール・こなチーズ | たまねぎ・セロリー・にんじん・にんにく・トマト パセリ | じゃがいも・さとう・あぶら | 13 | 13 |
| | コーンサラダ | | にんじん・きゅうり・キャベツ・とうもろこし | ドレッシング | 39 | 37 |
| | フルーツクレープ | | | フルーツクレープ | 2.3 | 3.0 |
| 金 | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--------------|-------------|-----------------------|-----------------------------|-----|-----|
| 27 | 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 | | | 668 | 827 |
| | 回鍋肉 | ぶたにく・みそ | にんにく・キャベツ・にんじん・あおピーマン | さとう・あぶら・でんぷん | 13 | 13 |
| | ごま団子 | いんげんまめ・あずき | | さとう・みずあめ・あぶら・こめこ・ごま でんぷん | 31 | 27 |
| | 春雨スープ | とりにく・うすらたまご | もやし・にんじん・チンゲンサイ | はるさめ・あぶら | 1.5 | 1.7 |
| 月 | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|----------|----------|-------------------------|--------------|-----|-----|
| 28 | ソフトめん | | | ソフトめん | | |
| | カレーソース | ぶたにく | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ | ルウ・さとう・あぶら | 686 | 819 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 17 | 17 |
| | ベーコン玉子焼き | ベーコン・たまご | | さとう・でんぷん・あぶら | 36 | 33 |
| | まめまめサラダ | ひよこめ | えだまめ・とうもろこし・きゅうり | ドレッシング・マヨネーズ | 2.5 | 2.9 |
| 火 | | | | | | |

※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、
 高根学校給食センターにお問い合わせください。
 ※給食のみそは、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。
 ※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。



| 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 |