

令和 4 年度 3 月分 学校給食予定献立表



御殿場市立南学校給食センター 0550-78-6689

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 水	ひなまつりこんだて					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	611	753
	五目ちらし寿司の具	まぐろ たまご	にんじん ししいたけ たけのこ さやえんどう	あぶら さとう でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	赤魚の西京焼き	あかうお みそ		さとう		
	さくらすまし汁	かまぼこ とうふ	にんじん しめじ みつば		23	20
水	ひなまつりゼリー			ひなまつりゼリー	20	22
2 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	671	810
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	紫芋のごま団子	たまご ぎゅうにゅう		さつまいも もちこ でんぶん ごま さとう みずあめ マーガリン あぶら	15	14
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ あおピーマン あかピーマン きピーマン	あぶら さとう でんぶん		
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ	でんぶん ごまあぶら	30	26
木					1.9	2.2
3 金	ナン			ナン	597	850
	ドライカレー	ぶたにく ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ りんご あおピーマン	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	フライド磯ポテト	あおのり		じゃがいも あぶら		
	チキンと野菜のスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう	あぶら	35	30
					2.6	3.3
6 月	赤飯 / ごま塩	あずき		もちごめ こめ / ごま	669	817
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たれカツ	ぶたにく だいずこ		あぶら さとう でんぶん パンこ	17	16
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごま ごまあぶら		
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	27	24
					2.8	3.2
7 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	751	917
	ボークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	じゃこと大豆の揚げ煮	にぼし だいず	えだまめ	あぶら でんぶん さとう		
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー		29	26
					2.1	2.8
8 水	玄米入り山型食パン / 黒豆きなこクリーム			パン げんまい / くろまめきなこクリーム	690	823
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のマーマレード焼き	とりにく		マーマレード みずあめ さとう でんぶん	18	18
	ツナと野菜のソテー	まぐろ	キャベツ もやし あかピーマン きピーマン	オリーブゆ		
	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	あぶら ルウ	36	34
					2.4	2.9
9 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	630	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カレイの竜田揚げ	カレイ	しょうが	あぶら でんぶん こむぎこ	17	17
	カラフルひじき炒め	とりにく ひじき	にんじん はくさいキムチ きピーマン あおピーマン	あぶら はるさめ		
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	あぶら さといも	28	25
					2.3	2.6

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
10	米粉入りねじり型パン			パン こめこ	616	820
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナマヨオムレツ	たまご まぐろ		あぶら マヨネーズ さとう でんぷん	16	15
	マッシュポテト	なまクリーム ギューにゅう	パセリ	じゃがいも バター		
	ラビオリのトマト煮	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム セロリー さやいんげん にんにく トマト	あぶら ラビオリ	38	34
金					2.9	3.9
13	中華麺			ちゅうかめん	605	906
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく いか えび かまぼこ	にんにく しょうが にんじん しいたけ きくらげ キャベツ たまねぎ	あぶら でんぷん こまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	17
	コーンシュウマイ	とうふ たら	とうもろこし たまねぎ	こむぎこ でんぷん パンこ さとう みずあめ		
	もやし中華炒め	ベーコン	もやし にんじん チンゲンサイ	こまあぶら でんぷん	27	27
月	マーラーカオ 【中学校のみ】			マーラーカオ	3.2	4.1

高校生による給食コンテスト優秀賞こんだて

ごてんばこめこの日

14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	748	903
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のから揚げみかんソース	とりにく だいす	みかん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	13	13
	もやしのナムル		もやし こまつな	さとう こまあぶら ラーゆ こま		
	ウインナーと野菜のみそ汁	ウインナー みそ	にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら	38	34
火	抹茶デザート			まっちゃデザート	1.8	2.2
15	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	698	874
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	サーモンフライ	さけ たまご だいすこ		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	17	17
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	さやいんげん キャベツ にんじん	オリーブゆ		
	鶏肉のクリーム煮	とりにく ギューにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	あぶら じゃがいも ルウ	36	34
水					2.3	3.1

卒業・進級おいわいこんだて

16	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	743	876
	うなぎ入り混ぜごはんの具	うなぎ	にんじん しいたけ たけのこ さやえんどう	さとう でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	えびフライ	えび だいすこ		パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん		
	お祝いかきたま汁	とうふ たまご なんと	たまねぎ ねぶかねぎ	でんぷん	31	29
木	お祝いケーキ			おいわいケーキ	1.7	1.9

ふじのくに地産(ちさん)地消(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。

アレルギー食材の確認など詳細につきましては、南学校給食センターにお問い合わせください。

※14日の「ウインナーと野菜のみそ汁」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。

※2月までの給食実施回数：南小173回、富士岡小173回、神山小173回、朝日小173回、東小174回、御殿場中173回、富士岡中174回、南中174回

※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。よくかんで食べましょう。

☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



基準量	エネルギー(kcal)	650	830
	たんぱく質(%)	13～20	13～20
	しぼう(%)	20～30	20～30
	食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満



本年度の給食は、185回提供させていただきました。ご協力ありがとうございました。
新年度の給食は4月11日(火)からの予定です。



お知らせ

南学校給食センターは、令和5年4月より調理業務が委託化されます。
新体制での給食提供となりますが、引き続き安全で安心、おいしい給食づくりに努めてまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。