



令和4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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
ひなまつり献立									
1	ごてんばコシヒカリごはん/合わせ酢					こめ/合わせ酢			
	あなご入りちらし寿司の具	あなご・たまご		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・あぶら	673	831	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					12	12	
	ほうれん草とコーンの和え物			ほうれん草・キャベツ・とうもろこし		あぶら・さとう	32	28	
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・みつば			2.5	2.9	
水	ミルクレープ				ミルクレープ				
2	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					688	857	
	八宝菜	ぶたにく・いか・えび・うすらたまご		しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ はくさい・もやし・たけのこ・きくらげ さやえんどう		あぶら・でんぷん	18	16	
	ねぎみそバオス <small>小中2こ</small>	ぶたにく・みそ		ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら しょうが		こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら さとう	23	20	
	フルーツのゼリーあえ			パイナップル・みかん		ダイスゼリー	2.1	2.4	
3	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					635	787	
	ホキのレモン風味	ホキ		レモン・パセリ		さとう・でんぷん・あぶら	17	17	
	ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ・にんにく・パセリ		じゃがいも・あぶら	31	29	
	野菜スープ	とりにく		はくさい・にんじん・ねぶかねぎ		あぶら	2.6	3.2	
金	カスタードプリン				カスタードプリン				
6	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	肉丼の具	ぎゅうにく・ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく ごぼう・えだまめ		さとう・あぶら	648	821	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	13	
	おかかたくあん	かつおぶし		だいこん		さとう・ごまあぶら	23	20	
	すいとん汁	とりにく・あぶらあげ		にんじん・だいこん・しめじ・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・すいとん	2.6	2.9	
月	りんご			りんご					
★★★ 高校生による給食コンテスト優秀賞 沼津中央高等学校 「静岡いっぱい！ボリューム満点給食」 ★★★									
7	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	手作りお茶ふりかけ	ちりめんじゃこ・かつおぶし		せんちゃ・あおな		ごま・さとう	658	833	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15	14	
	とりのから揚げ(みかんソース)	とりにく		みかん・オレンジ		こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	32	29	
	もやしのナムル			もやし・にんじん・しめじ		ごまあぶら・ラー油・ごま	2.6	3.2	
火	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			
8	玄米入り食パン/ブルーベリー&マーガリン					パン・げんまい/ブルーベリー&マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					668	804	
	ハムチーズピカタ	ハム・チーズ・たまご				さとう・でんぷん・あぶら	15	15	
	まめサラダ	だいず		にんじん・キャベツ・きゅうり		マヨネーズ・ドレッシング	37	35	
	ラビオリのトマト煮	とりにく・ラビオリ・こなチーズ		にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん パセリ・トマト		あぶら・じゃがいも	2.7	3.4	
水									
ごてんばこめこの日									
9	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	838	
	さばのごまみそがけ	さば・みそ		しょうが		さとう・でんぷん・ごま	18	17	
	野菜いっぱいきんぴら	ぶたにく		ごぼう・にんじん・あおピーマン・もやし しめじ		あぶら・ごまあぶら・さとう	28	25	
	けんちん風汁	とりにく・とうふ		こんにゃく・にんじん・だいこん・はねぎ		さといも・あぶら・ごまあぶら	2.4	2.6	
木	メロン			メロン					

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
10 金	米粉入りねじりパン/クリームゴールド					パン・こめこ/クリームゴールド				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					682	827		
	フレンチオムレツのトマトソース	たまご		たまねぎ・マッシュルーム		ルウ・あぶら・さとう・でんぷん	13	13		
	枝豆とコーンのサラダ			キャベツ・えだまめ・とうもろこし		あぶら・さとう	40	37		
	大麦と野菜のスープ煮	ベーコン		たまねぎ・セロリー・にんじん・ねぶかねぎ さやいんげん		オリーブゆ・さつまいも・おおむぎ	2.4	2.9		
 卒業・進級 お祝い献立 										
13 月	赤飯/ごま塩	あずき				こめ・もちこめ/ごま				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					626	809		
	エビフライ	えび・だいすこ				あぶら・こむぎこ・パンこ・でんぷん さとう	14	15		
	野菜のひじき和え	ひじき		こまつな・にんじん・キャベツ・しそのみ		さとう・みずあめ・あぶら	26	22		
	かきたま汁	とうふ・なると・たまご		ねぶかねぎ・にんじん		でんぷん	1.7	2.4		
お祝いケーキ					おいわいケーキ					
14 火	うどん					うどん				
	こぎつねうどんのつゆ	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ		にんじん・しめじ・ねぶかねぎ		でんぷん・あぶら	644	767		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16		
	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		オリーブゆ	31	30		
	ひとくち焼きいも		小中2こ			さつまいも・さとう・あぶら	2.6	3.0		
15 水	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					670	834		
	ハンバーグBBQソース	ぶたにく・とりにく		たまねぎ・しょうが・にんにく・りんご・レモン		さとう・あぶら・でんぷん	16	16		
	もやしのガーリックソテー	ベーコン		もやし・あおピーマン・にんにく		オリーブゆ	37	36		
	ほうれん草のクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ なまクリーム		たまねぎ・にんじん・ほうれん草 マッシュルーム		あぶら・じゃがいも・ルウ・バター	2.9	3.4		
16 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ビーフカレー	ぎゅうにく・だっしふんにゅう		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご		じゃがいも・ルウ・あぶら	650	821		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					12	11		
	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	27	24		
	いちごゼリー					いちごゼリー	2.0	2.3		

※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、
 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。

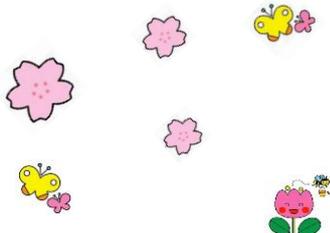


基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩(g)	650	830
		13~20	20~30	2.0	13~20	20~30

ご卒業おめでとうございます



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す。
 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。



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

