



令和6年度 1月分 学校給食予定献立表

日 曜日	ごはん	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	
お正月ごはん							
9 木	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	590	731
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			さとう		
	赤魚の西京焼き	あかうお みそ			あぶら さとう	21	20
	筑前煮	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく さやいんげん		あぶら さとう		
木	かきたま汁	とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ こまつな		でんぷん	25	22
	だいだいのパンバロア				だいだいのパンバロア	2.4	2.8
10 金	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	627	814
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	春巻き	ぶたにく だいすこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが		でんぷん はるさめ さとう こむぎこ とうもろこし みずあめ あぶら	16	14
	豚キムチ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ キャベツ にら		あぶら		
金	わかめスープ	わかめ なると とうふ	にんじん もやし チンゲンサイ		ねぎあぶら	35	33
						2.5	2.9
14 火	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	676	884
	鶏たまごほろ	とりにく たまご	しょうが えだまめ		あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぷん	16	15
火	野菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな			33	32
						2.4	2.8
15 水	玄米入り山型食パン				パン げんまい	645	775
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークシチュー	ぶたにく なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		じゃがいも あぶら ルウ	17	17
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	こまつな キャベツ とうもろこし		オリーブ油	34	32
水	ミルククレープ				ミルククレープ	1.5	2.0
16 木	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	607	787
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそ煮	さば みそ			さとう でんぷん	16	16
	和風ソテー	さつまあげ	キャベツ もやし にんじん		あぶら		
木	根菜汁	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ		あぶら さといも ごまあぶら	34	32
						2.2	2.6
17 金	メロンパン				パン メロンパンのきじ	671	899
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご レモン		さとう でんぷん	18	17
	ツナとマカロニのソテー	まぐろあぶらづけ	にんにく きびーマン あおピーマン キャベツ		オリーブ油 マカロニ	34	32
金	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん		じゃがいも あぶら	3.2	4.2
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)							
20 月	中華めん				ちゅうかめん	651	772
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なると	キャベツ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ		あぶら でんぷん ねぎあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18	18
	もやしの中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ		ごまあぶら でんぷん		
月	紫芋のごまだんご	たまご ぎゅうにゅう			さつままいも もちこ みずあめ でんぷん ごま さとう マーガリン あぶら	31	28
						2.5	3.0
ごてんばごめこの日							
21 火	わかめごはん	わかめ			こめ	677	837
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かつおと大豆の薬味ソース和え	かつお だいす	しょうが にんにく ねぶかねぎ		でんぷん あぶら さとう	20	19
	鶏団子汁	とりにく あぶらあげ みそ たまご	にんじん だいこん ごぼう こまつな しめじ たまねぎ		パンこ さとう		
火	みかん		みかん			28	25
						3.6	4.3
22 水	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	615	768
	ビビンバの具(肉炒め)	ぶたにく みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ		あぶら さとう		
	ビビンバの具(ナムル)		もやし ほうれんそう にんじん		ごまあぶら ごま さとう	18	17
	ビビンバの具(錦糸卵)	たまご			あぶら さとう でんぷん		
水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				32	29
	ワントンスープ	やきぶた ぶたにく みそ	にんじん キャベツ ねぶかねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが		でんぷん さとう こむぎこ あぶら	2.7	3.0
23 木	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	661	808
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	すき焼き風煮	ぶたにく たまご やきとうふ	たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ こんにゃく		あぶら でんぷん さとう	17	16
	海藻サラダ	こんぶ あかどさかのり まらのり しるとさかのり わかめ くきわかめ	キャベツ にんじん				
木	お米のムース				おこめのムース	34	30
						1.9	2.3

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	
学校給食週間(24日~30日)						
昭和30~50年代の給食						
24	ロールパン			ロールパン	628	798
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう/コーヒーぎゅうにゅうの素	ぎゅうにゅう		コーヒーぎゅうにゅうのもと	17	17
	鶏肉のノルウェー風	とりにく	しょうが にんにく	てんぷん あぶら さとう	30	28
	粉ふき芋		パセリ	じゃがいも	28	3.6
金	白菜のスープ	ベーコン	はくさい にんじん たまねぎ	あぶら		
はじめての給食(明治22年ごろの給食)						
27	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	583	733
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭の塩焼き	さけ			19	18
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	25	23
	すいとん汁	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい こまつな	あぶら すいとん	3.6	4.2
28	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	594	745
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏のから揚げ	とりにく	にんにく しょうが	てんぷん こむぎこ あぶら	16	15
	中華サラダ		もやし にんじん こまつな	ごまドレッシング	32	29
	ピリ辛みそ汁	とうふ みそ	にんじん だいこん ねぶかねぎ	さといも	2.4	2.8
29	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	614	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムカツ	ぶたにく だいすこ		さとう てんぷん パンこ あぶら	17	17
	ツナとキャベツのソテー	まぐろあぶらづけ	もやし キャベツ きピーマン あおピーマン	オリーブゆ	35	34
	野菜と肉団子のトマト煮	とりにく たまご こなチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	じゃがいも あぶら パンこ さとう	3.1	3.7
ごてんばこめカレーの日						
30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	575	736
	ごてんばこめカレー	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも オリーブゆ こめコルム あぶら	11	11
	緑茶				24	21
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし	とうにゅうプリンタルト	1.9	2.4
	豆乳プリンタルト					
31	角型食パン/チョコクリーム【小学校】			パン チョコクリーム	612	745
	シナモン揚げパン【中学校】			パン あぶら きびざとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	28	32
	鶏肉とマカロニのクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム だっしゅんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	マカロニ あぶら ルウ	2.1	2.5
金	いちごゼリー			いちごゼリー		

※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。
 ※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。
 ※21日の「鶏団子汁」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。
 ※12月までの給食実施回数：南小140回、富士岡小141回、神山小141回、朝日小140回、東小139回、御殿場中141回、富士岡中140回、南中140回



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

1月24日から30日は

学校給食週間にあわせて、1月は特別献立を取り入れました。

- ① 学校給食が始まったころ(明治22年ごろ)の給食
- ② 昭和30~50年代の給食
- ③ 希望献立
小学校6年生、中学校3年生に希望料理のアンケートを行いました。予算や調理工程等を考慮し、いくつか取り入れました。献立表の**太字**が希望献立です。

学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであると言われています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。

現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立

《希望料理 アンケート結果》

- ★御殿場南小・・・揚げパン、メロンパン、カレー、豚キムチ、さほのみぞ煮、キムタクごはん、緑茶、いちごクレーフなど
- ★富士岡小・・・豚キムチ、カレー
- ★神山小・・・わかめごはん、さほのみぞ煮、ひじきの煮物
- ★朝日小・・・揚げパン、焼きそば、から揚げ、ピリ辛みそ汁、コーヒー牛乳の素、お米のムースなど
- ★東小・・・揚げパン、メロンパン、カレー、しょうゆラーメン、から揚げなど
- ★御殿場中・・・揚げパン、メロンパン、カレー
- ★富士岡中・・・揚げパン、メロンパン、みそラーメン、ピビンバ、豚キムチ、焼き鮭、かぼちゃコロケ、ピリ辛みそ汁、お米のムースなど
- ★南中・・・揚げパン、カレー、ピビンバ、ラーメン、から揚げ、ポトフ、お米のムース、クレーフ、フルーツ杏仁など