令和 6年度　　１２ 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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価 小学校	栄養価 中学校
2	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	625	777
	ひじきごはんの具	とりにく　ひじき	とうもろこし　あかピーマン　えだまめ	あぶら　さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	19
	ぶりの照り焼き	ぶり		みずあめ　さとう　でんぷん		
	豚汁	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　はくさい　ごぼう こんにゃく　ねぶかねぎ	あぶら　さといも	33	30
月					2.3	2.6
3	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	650	841
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー大根	ぶたにく　だいず　とうふ　みそ	にんにく　しょうが　たけのこ　たまねぎ 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 ごまあぶら	18	17
	コーンシュウマイ　（小・中　2個）	たら　とうふ	とうもろこし　たまねぎ	でんぷん　パンこ　こむぎこ さとう　みずあめ		
	五目ビーフン	ハム	しょうが　キャベツ　あおピーマン　にんじん	ビーフン　ごまあぶら	26	23
火					2.7	3.4
4	山型食パン			パン	600	742
	りんごジャム			りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かにクリームコロッケ	かに　かにふうみかまぼこ	たまねぎ	あぶら　こむぎこ　マーガリン パンこ　みずあめ　でんぷん さとう	15	15
	ハムと小松菜のソテー	ハム	こまつな　キャベツ　とうもろこし	オリーブゆ	35	34
水	白菜と肉団子のスープ	とりにく　たまご	たまねぎ　にんじん　はくさい さやいんげん	あぶら　パンこ　さとう	2.6	3.3
5	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	627	784
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きつくね	とりにく　かつおぶし	キャベツ　しょうが	でんぷん　さとう	21	20
	野菜のおかか炒め	ハム　かつおぶし	キャベツ　もやし　きピーマン あかピーマン　こまつな	あぶら		
	親子煮	とりにく　たまご　なると こうやどうふ	たまねぎ　にんじん　たけのこ グリンピース	あぶら　さとう　でんぷん	30	28
木					2.5	3.1
6	黒糖入りロールパン			パン　こくとう	603	813
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ	たまご　チーズ		あぶら　こむぎこ　さとう でんぷん	14	14
	ペンネのソテー	ベーコン　マカロニ	にんにく　あかピーマン　あおピーマン キャベツ	オリーブゆ		
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー	にんじん　たまねぎ　キャベツ　とうもろこし ほうれんそう　パセリ	あぶら	39	36
金	豆乳プリン			とうにゅうプリン	2.4	3.4
	たべっピーの本の世界へようこそ！～今月の本は「ルパン三世　カリオストロの城」～					
9	ソフトめん			ソフトめん	718	854
	ミートボールソース	ぶたにく　とりにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト　パセリ	オリーブゆ　ルウ　あぶら でんぷん　パンこ　さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	キャベツとコーンのソテー	ハム	キャベツ　とうもろこし　さやいんげん	オリーブゆ		
	ほうれん草とチーズのケークサレ	ぎゅうにゅう　ウインナー チーズ	ほうれんそう	こむぎこ　さとう　あぶら	32	29
月					3.3	4.0
10	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	669	866
	ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ　たまご	にんじん　しいたけ　たけのこ　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			17	15
	キャベツメンチカツ	とりにく　ぶたにく	キャベツ	あぶら　パンこ　こむぎこ さとう　でんぷん		
	冬野菜のみそ汁	とりにく　とうふ　わかめ　みそ	だいこん　はくさい　ねぶかねぎ　ごぼう	あぶら　さといも	35	33
火					2.5	3.0
11	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	606	769
	ルーロウファンの具	ぶたにく　あつあげ	たけのこ　ねぶかねぎ　しょうが	ごまあぶら　さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きぎょうざ　（小・中　2個）	とりにく　ぶたにく　だいずこ	キャベツ　たまねぎ　にら	こむぎこ　ごまあぶら でんぷん　もちごめこ さとう　あぶら	19	18
	豆腐のねぎ塩スープ	とりにく　とうふ　なると	もやし　チンゲンサイ　ねぶかねぎ	あぶら　ねぎあぶら	30	28
水					2.2	2.8
12	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	681	836
	チキンカレー	とりにく　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			16	16
	枝豆とコーンのソテー	ウインナー	あかピーマン　えだまめ　とうもろこし	あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト			26	24
木					2.3	3.0

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価 小学校	 中学校
13	丸型横割りパン			パン		
	白身魚のフライ	ホキ　こなチーズ	バジル　パセリ	あぶら　パンこ　こむぎこ こめこ	608	813
	タルタルソース			タルタルソース		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	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	37	34
金	ビーンズポタージュ	とりにく　ぎゅうにゅう だっしふんにゅう　しろはなまめ しろいんげんまめ　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	3.0
16	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	630	777
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ぶたにく　あつあげ　みそ	にんにく　しょうが　にんじん　キャベツ もやし　はくさいキムチ　あおピーマン	あぶら　さとう　でんぷん	16	16
	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	ごまあぶら　でんぷん		
	杏仁豆腐			あんにんどうふ	31	28
月					2.3	2.4
	冬至(とうじ)こんだて					
17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	669	845
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げさばのゆずソースがけ	さば	ゆず	でんぷん　あぶら　さとう		
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん　にんじん　つきこんにゃく さやいんげん	あぶら　さとう　ごま ごまあぶら	15	15
	かぼちゃのみそ汁	とうふ　みそ	たまねぎ　かぼちゃ　ねぶかねぎ		36	33
火					2.3	2.8
18	角型食パン			パン	604	744
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	デミグラスハンバーグ	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんにく　しょうが　トマト	あぶら　さとう　バター でんぷん	19	18
	ポテトサラダ		きゅうり　にんじん　とうもろこし	じゃがいも　マヨネーズ ドレッシング	33	32
水	チキンとキャベツのスープ	とりにく	にんじん　マッシュルーム　キャベツ さやいんげん	あぶら	2.9	3.4
	ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日～23日)					
	ごてんばこめこの日					
19	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	574	715
	のりの佃煮	のり		さとう　みずあめ　でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおツナ入り厚焼き玉子	たまご　かつお　かつおぶし		さとう　あぶら　でんぷん	17	16
	ベーコンともやしの炒め物	ベーコン	もやし　チンゲンサイ　しょうが	ごまあぶら	31	27
木	根っこ野菜のごまキムチ汁	とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう こんにゃく　はくさいキムチ ねぶかねぎ	あぶら　ごま	2.5	2.9
	クリスマスこんだて					
20	ねじり型パン			パン	681	882
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フライドチキン	とりにく		こむぎこ　でんぷん　あぶら パンこ	19	18
	フレンチサラダ		キャベツ　とうもろこし　あかピーマン	ドレッシング		
	クリームシチュー	ぶたにく　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　マッシュルーム はくさい　グリンピース	あぶら　じゃがいも　ルウ	41	38
金	クリスマスケーキ			チョコレートケーキ	2.0	2.6

※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。

※19日の「根っこ野菜のごまキムチ汁」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。

		小学校	中学校
基準量	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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

※11月までの給食実施回数：南小125回、富士岡小126回、神山小126回、朝日小125回、東小124回、御殿場中126回、富士岡中125回、南中125回

※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ１００％です。

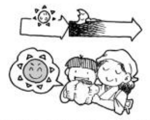
☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。

☆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。

知っていますか？ 食文化

年末年始は、日本の伝統的な食文化に接するよい機会です。それぞれの行事食には〝いわれ〟があり、昔の人の知恵や素朴な願いがこめられています。

冬至(とうじ)かぼちゃ



冬至とは、１年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にならないと考え、食べるようになりました。

年越(とし こ)しそば

大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。

おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。