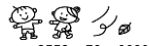




令和6年度 2月分 学校給食予定献立表



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	
	節分(せつぶん)こんだて					
3月	うどん			うどん	600	736
	けんちんうどん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ししいたけ こんにゃく ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ あぶら	21	21
	いわしの磯辺天ぷら	いわし あおのり		あぶら さとう	30	30
	茎わかめのきんぴら	とりにく くきわかめ さつまあげ	にんじん こんにゃく	さとう こむぎこ あぶら こくとう もちこめ	23	2.7
火	福豆	だいず		こめ	687	827
4月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	687	827
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ざらめとう こくとう	16	16
	豚肉とこんにゃくの角煮	ぶたにく うすらたまご	こんにゃく しょうが	さつまいも さとう あぶら みずあめ ごま	30	27
	白菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい えのき にんじん ねぶかねぎ		24	2.9
	大学いも					
5月	山型食パン			パン	652	783
	みかんジャム			みかんジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		マカロニ あぶら ルウ バター パンこ	19	19
	手作りマカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	オリーブゆ	34	33
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ とうもろこし あおピーマン	あぶら パンこ さとう	29	3.5
水	肉団子と白菜のスープ	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			
6月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	613	767
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぶん あぶら さとう みずあめ	16	15
	ヤンニョムチキン(韓国風から揚げ)	とりにく	にんにく	はるさめ ごまあぶら	32	29
	チャプチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	ねぎあぶら	1.6	1.8
	わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ			
7月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	610	760
	冬野菜カレー	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 れんこん だいこん りんご グリンピース	あぶら ルウ	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		オリーブゆ	27	25
	コーンとほうれん草のソテー	ハム	とうもろこし キャベツ ほうれんそう		24	2.9
	いよかん		いよかん			
10月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	592	739
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら でんぶん	16	15
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	たまご とりにく	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも あぶら さとう	26	23
	肉じゃが	ぶたにく さつまあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぶん	2.6	3.1
	いわしのつみれ汁	いわし たら とうふ みそ				
火	建国記念の日					
12月	角型食パン			パン	606	740
	メイプルジャム			メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パンこ こむぎこ あぶら	17	17
	太刀魚のフライ	たちうお		オリーブゆ	34	33
	ハムと小松菜のソテー	ハム	こまつな キャベツ あかピーマン	じゃがいも マカロニ オリーブゆ	28	3.4
水	ミネストローネ	とりにく ベーコン しゅういんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト			
市制(しせい)70周年おめでとうこんだて						
13月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	699	843
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ でんぶん あぶら さとう	16	15
	鶏肉のかりんとがらめ	とりにく			33	29
	水かけ菜の煮びたし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい みずかけな にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さといも あぶら	24	2.9
	ゴテンバパークの豚汁	ぶたにく とうふ みそ		ごてんばこめこのタルト		
木	ごてんばこめこのタルト					
バレンタインこんだて						
14月	ココア入りねじり型パン			パン ココア	610	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも あぶら さとう でんぶん	18	17
	ハートハンバーグのケチャップソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	バター	34	33
	ベーコンとほうれん草のソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん		2.8	3.4
	クリームシチュー	とりにく 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 グリンピース			
金						
たべっピーの本の世界へようこそ! ~ 今月の本は「こまったさんのラーメン」 ~						
17月	中華めん			ちゅうかめん	648	824
	マーボラーメン	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ししいたけ だけのこ	あぶら さとう でんぶん ねぎあぶら	17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぶん パンこ こむぎこ さとう みずあめ	26	23
	コーンシュウマイ	すけそうたら とうふ	とうもろこし たまねぎ	あんにとどうふ	24	3.0
	フルーツ杏仁					

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
18 火	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 ごてんばこめこの日 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	623	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉とねぎの甘辛炒め	とりにく	しょうが ねぶかねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	19	18
	ひじきと大豆の炒り煮 大根のみそ汁	ぶたにく だいず ひじき とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな	あぶら さとう	30 2.6	27 3.1
	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日～23日) 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁					
19 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	604	746
	ねぎ塩豚丼の具	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぶかねぎ レモン	あぶら ごまあぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし	ごま ドレッシング マヨネーズ	30	27
	かきたま汁 豆乳プリン	とうふ たまご かまぼこ	えのき はねぎ	でんぷん とうもろこしプリン	1.8	2.2
20 木	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 ふじっぴーきゅうしょく 今年のテーマは「かつお」と「チンゲンサイ」 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	632	789
	かつおツナそば	かつお たまご	しょうが にんじん えだまめ	さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	19
	チンゲンサイの磯和え 肉団子汁	やきのり とりにく たまご みそ	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ だいこん にんじん ねぶかねぎ	さとう さといも パンこ さとう	30 2.4	27 2.7
21 金	バターロール型パン			パン	605	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンカツ	とりにく		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	19	18
	ツナと野菜のソテー	まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ もやし	オリーブゆ	38	36
	きのこポタージュ	とりにく 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 しめじ パセリ	あぶら ルウ	2.6	3.4
24 月	🎀♡🐣♡🎀♡🐣♡🎀♡ 振替(ふりかえ)休日 🐣♡🎀♡🐣♡🎀♡🐣♡					
25 火	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 高校生による給食コンテスト優秀賞こんだて 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	585	732
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉の照り焼き	とりにく		さとう みずあめ	19	18
	ほうれん草のおひたし/かつお節 野菜たっぷりみそ汁	かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	さとう あぶら	32 2.5	29 2.9
26 水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	630	771
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツのきのこクリームソース	たまご ぎゅうにゅう	しめじ マッシュルーム パセリ	さとう でんぷん あぶら ルウ	20	19
	まめまめサラダ	だいず	キャベツ とうもろこし えだまめ	ごまドレッシング	36	34
	カレーポトフ	とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら	3.2	3.9
27 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	611	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉みそおでん(おでん)	ぶたにく ちくわ がんもどき うずらたまご こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも あぶら さとう	18	17
	肉みそおでん(肉みそ) おかかたくあん いちご	とりにく みそ かつおぶし	しょうが はねぎ たくあん いちご	あぶら さとう ごまあぶら	26 3.4	23 4.2
	28 金	揚げパン【小学校 全学年】 りんごチップ入りロールパン 【小学校5・6年&中学校】		りんご	パン あぶら さとう パン さとう	573
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			17	16
チリコンカン		ぶたにく しろういんげんまめ あかいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	あぶら さとう	35	27
マカロニサラダ			キャベツ あかピーマン とうもろこし	マカロニ オリーブゆ マヨネーズ ドレッシング	2.0	2.9
ヨーグルト		ヨーグルト				

※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。

※20日の「肉団子汁」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。

※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

※1月までの給食実施回数：南小156回、富士岡小157回、神山小157回、朝日小156回、東小155回、
御殿場中156回、富士岡中156回、南中156回

☆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) たんぱく質(%) しぼう(%) 食塩相当量(g)	650	830
		13～20 20～30 2.0未満	13～20 20～30 2.5未満