



# 令和7年度 1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 中学校
<b>お 正 月 こ ん だ て</b>					
8 木	ごはん ぎゅうにゅう 赤魚の西京焼き お煮しめ お雑煮	ぎゅうにゅう あかうお みそ あつあげ こんぶ とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやえんどう にんじん だいにん しめじ みつば	ごめ さとう あぶら さとう もち あぶら	599 738 20 18 20 17 2.1 2.3
	マーガリン入りねじり型パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン マーガリン	635 844
	ハンバーグ/バーベキューソース ツナとキャベツのソテー <sup>国</sup> カルボナーダ (アルゼンチンの具だくさんスープ)	とりにく ぶたにく まぐろあぶらづけ ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご レモン にんにく たまねぎ かぼちゃ とうもろこし トマト オレガノ	さとう でんぶん オリーブ油 さつまいも おおむぎ バター	17 15 39 37 2.9 3.7
<b>成 人 (せいじん) の 日</b>					
13 火	ごはん ぎゅうにゅう <b>麻婆豆腐</b> チャブチエ <b>お米のムース</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ねぶかねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	ごめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん はるさめ ねぎあぶら おこめのムース	654 798 16 15 31 28 2.2 2.6
	黒糖入り角型食パン ぎゅうにゅう <b>コーヒーさゅうにゅうの素</b>	ぎゅうにゅう		パン こくとう	592 732
	ミートオムレツ ペンネナポリタン	ぎゅうにゅうに 入れてのんでね!	たまご ぶたにく とりにく ワインナー	コーアー ぎゅうにゅうのもと あぶら ハンニ でんぶん さとう	17 17 28 27
	白菜のスープ		とりにく しろいんげんまめ	マカロニ オリーブ油	2.9 3.6
15 木	ごはん ぎゅうにゅう <b>さばのみぞ煮</b> 和風ソテー <b>豚汁</b>	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	パン こくとう さとう でんぶん あぶら さといも あぶら	579 743 20 19 27 24 2.5 3.0
	<b>メロンパン [小学校]</b> <b>揚げパン [中学校]</b>			パン メロンパンのきじ パン さとう あぶら	606 734
	ぎゅうにゅう イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし あかビーマン	ドレッシング	16 16
	クリームシチュー <b>いちごゼリー</b>	とりにく ぎゅうにゅう だっしんにゅう 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	じゃがいも あぶら ルウ いちごゼリー	34 34 2.1 2.5
<b>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b>					
19 月	中華めん <b>しょうゆラーメンスープ</b> ぎゅうにゅう ナムル 手作りマーラーカオ	ふたにく やきぶた なると ぎゅうにゅう もやし にんじん こまつな ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ もやし にんじん こまつな	ちゅうかめん あぶら でんぶん ねぎあぶら こまドレッシング こむぎこ さとう あぶら でんぶん くろさとう	692 817 17 17 28 25 2.9 3.5
	ごはん ぎゅうにゅう <b>ヤンニョムチキン</b> 五目ピーフン <b>中華コーンスープ</b>	とりにく ハム たまご	にんにく しょうが キャベツ あおビーマン にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	こめ でんぶん あぶら さとう ピーフン こまあぶら でんぶん ねぎあぶら	652 816 17 17 28 25 1.9 2.1
	玄米入り山型食パン ぎゅうにゅう ワインナーと野菜のソテー ミートボールのトマトシチュー <b>チョコクレープ</b>	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく たまご なまクリーム		パン げんまい オリーブ油 じゃがいも ハンニ さとう あぶら ルウ チョコクレープ	666 798 16 16 37 35 2.3 3.1
	ごはん ひじきそぼろごはんの具 ぎゅうにゅう たれまぐろメンチ ビリ辛みそ汁	ふたにく ひきわりだいす ぎゅうにゅう びんながまぐろ とうふ みそ	しょうが たけのこ しいたけ あかビーマン あおビーマン たまねぎ しょうが はくさい にんじん ねぶかねぎ	こめ あぶら さとう パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん さといも	619 805 16 15 28 26 2.9 3.6

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
		こてんばこめこの日			小学校 中学校
23 金	わかめごはん ぎゅうにゅう 鶏のから揚げ にんじんしいしり 野菜のみぞ汁	わかめ ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ たまご とうふ あぶらあげ みそ		こめ ごむぎこ でんぶん あぶら あぶら でんぶん もやし たまねぎ チンゲンサイ ねぶかねぎ	647 807 17 16 37 34 3.4 4.0
					
学校給食週間(24日~30日)					
26 月	ごはん ぎゅうにゅう 焼きぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいすこ		こめ でんぶん さとう ごむぎこ あぶら	587 744 17 16
					
	豚キムチ 春雨スープ	ぶたにく とうふ なると わかめ	キャベツ たまねぎ にら しょうが 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 にんじん もやし しいたけ	あぶら はるさめ ねぎあぶら	29 26 2.4 2.9
はじめての給食(明治22年ごろの給食)					
27 火	ごはん ぎゅうにゅう さばの塩焼き おかかたくあん すいとん汁	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	たくあん にんじん だいこん はくさい こまつな	こめ さとう こまあぶら すいとん あぶら	609 765 18 17 27 25 3.2 3.7
28 水	角型食パン みかんジャム ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ボトフ			パン みかんジャム じゅがいも パンご ごむぎこ さとう でんぶん あぶら ドレッシング じゅがいも あぶら	622 796 16 15 32 31 2.9 3.5
こてんばこめこカレーの日					
29 木	ごはん こてんばこめこカレー 緑茶 野菜ソテー 豆乳プリンタルト	ふたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	こめ じゅがいも オリーブゆ あぶら こめこルウ	575 736 11 11 24 21 1.9 2.4
昭和30~50年代の給食					
30 金	ロールパン いちごジャム ぎゅうにゅう 鶏肉のノルウェー風 粉ふき芋 大根のミルクスープ			パン いちごジャム じゅがいも でんぶん あぶら さとう じゅがいも あぶら	629 808 18 18 33 30 2.5 3.3

※都合により、献立内容を変更させていたたく場合があります。

※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。

※23日の「野菜のみぞ汁」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。

☆魚には、骨があります。魚の骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。

※12月までの給食実施回数：南小141回、富士岡小141回、神山小142回、朝日小141回、東小139回、御殿場中140回、富士岡中141回、南中140回

☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真、給食のレシピ集を掲載しています。また、御殿場市教育委員会のインスタグラム(@gtmb\_edu)に給食の写真を投稿しています。ぜひご覧ください。

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たい、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年に貧困児童を対象に奨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、塩撒け、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、わかめごはん、ラーメン、カレー、豚キムチ、かぼちゃのコロッケ、お米のムース、コーヒー牛乳の素など
- ★富士岡小・・・揚げパン、ラーメン、カレー、豚キムチ、ヤンニョムチキン、さばのみぞ煮、豚汁、お米のムース、コーヒー牛乳の素
- ★神山小・・・揚げパン、みそラーメン、コーヒー牛乳の素
- ★朝日小・・・揚げパン、ラーメン、中華コーンスープ、麻婆豆腐、クレープ、お米のムース、コーヒー牛乳の素
- ★東小・・・揚げパン、メロンパン、わかめごはん、お米のムースなど
- ★御殿場中・・・揚げパン、カレー、豚キムチ、から揚げ、かぼちゃのコロッケ、ケーキ、お米のムースなど
- ★富士岡中・・・揚げパン、わかめごはん、ビビンバ、豚キムチ、ヤンニョムチキン、クレープ、ごま団子など
- ★南中・・・揚げパン、豚骨ラーメン、カレー、豚キムチ、ヤンニョムチキン、にんじんしいしり、お米のムースなど

※小学校の揚げパンは、2月に提供予定です。お楽しみに！