



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		
お正月こんだて							
8 木	ごはん			こめ	599	738	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	赤魚の西京焼き	あかうお みそ		さとう	20	18	
	お煮しめ	あつあげ こんぶ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやえんどう	あぶら さとう	20	17	
	お雑煮	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん しめじ みつば	もち あぶら	2.1	2.3	
9 金	マーガリン入りねじり型パン			パン マーガリン	635	844	
	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 でんぶん	17	15	
	ツナとキャベツのソテー	まぐろあぶらづけ	こまつな キャベツ にんじん	オリーブゆ			
	カルボナーダ (アルゼンチンの具だくさんスープ)	ぶたにく ベーコン	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	さつまいも おおむぎ バター	39	37	
12月	成人(せいじん)の日					2.9	3.7
13 火	ごはん			こめ	654	798	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	麻婆豆腐	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 だけのこ ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	16	15	
	チャブチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	はるさめ ねぎあぶら	31	28	
	お米のムース			おこめのムース	2.2	2.6	
14 水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	592	732	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーヒーぎゅうにゅうの素			コーヒーぎゅうにゅうのもと あぶら パンこ でんぶん さとう	17	17	
	ミートオムレツ	たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん		28	27	
	ペンネナポリタン	ウィンナー	たまねぎ あおピーマン マッシュルーム トマト	マカロニ オリーブゆ			
	白菜のスープ	とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし さやいんげん	あぶら	2.9	3.6	
15 木	ごはん			こめ	579	743	
	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 でんぶん	20	19	
	和風ソテー	さつまあげ	キャベツ にんじん もやし	あぶら			
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さといも あぶら	27	24	
					2.5	3.0	
16 金	メロンパン【小学校】			パン メロンパンのきじ	606	734	
	揚げパン【中学校】			パン さとう あぶら			
	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			
	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 はくさい グリンピース	じゃがいも あぶら ルウ	34	34	
	いちごゼリー			いちごゼリー	2.1	2.5	
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)							
19 月	中華めん			ちゅうかめん	692	817	
	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 でんぶん ねぎあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17	
	ナムル		もやし にんじん こまつな	ごまドレッシング			
	手作りマラーカオ	ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう あぶら でんぶん くらざとう	28	25	
					2.9	3.5	
20 火	ごはん			こめ	652	816	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぶん あぶら さとう みずあめ	17	17	
	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	28	25	
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	でんぶん ねぎあぶら	1.9	2.1	
21 水	玄米入り山型食パン			パン げんまい	666	798	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	オリーブゆ	16	16	
	ミートボールのトマトシチュー	とりにく たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも パンこ さとう あぶら ルウ	37	35	
	チョコクレープ			チョコクレープ	2.3	3.1	
22 木	ごはん			こめ	619	805	
	ひじきそぼろごはんの具	ぶたにく ひきわりだいす ひじき	しょうが だけのこ しいたけ あかピーマン あおピーマン	あぶら さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15	
	たれまぐろメンチ	びんながまぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	28	26	
	ピリ辛みそ汁	とうふ みそ	はくさい にんじん ねぶかねぎ	さといも	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	
曜日										小学校	中学校
ごてんぼごめこの日											
23	わかめごはん	わかめ		こめ	647	807					
	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	こむぎこ でんぶん あぶら	17	16					
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ たまご	にんじん さやいんげん	あぶら でんぶん	37	34					
金	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	もやし たまねぎ チンゲンサイ ねぶかねぎ	3.4	4.0						
学校給食週間(24日~30日)											
26	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	587	744					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	焼きぎょうざ	ぶたにく とりにく だいすこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	でんぶん さとう こむぎこ あぶら	17	16					
	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	29	26					
月	春雨スープ	とうふ なたと わかめ	にんじん もやし ししいたけ	2.4	2.9						
はじめての給食(明治22年ごろの給食)											
27	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	609	765					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	さばの塩焼き	さば	さとう		18	17					
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	27	25					
火	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	3.2	3.7						
28	角型食パン			パン	622	796					
	みかんジャム			みかんジャム							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15					
	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 でんぶん あぶら	32	31					
水	コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	2.9	3.5					
	ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら							
ごてんぼごめこカレーの日											
29	ごはん	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	こめ	575	736					
	ごてんぼごめこカレー			じゃがいも オリーブゆ あぶら こめコルウ	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	オリーブゆ	1.9	2.4					
木	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト							
昭和30~50年代の給食											
30	ロールパン			パン	629	808					
	いちごジャム			いちごジャム							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18					
	鶏肉のノルウェー風	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら さとう	33	30					
金	粉ふき芋		パセリ	じゃがいも	2.5	3.3					
	大根のミルクスープ	ベーコン 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 だいこん はだいこん	あぶら							
※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「野菜のみそ汁」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。											
					基準量	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) しぼう(%) 食塩相当量(g)	650 13~20 20~30 2.0未満	830 13~20 20~30 2.5未満			

※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「野菜のみそ汁」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Instagram (@gtmb_edu) に給食の写真を投稿しています。ぜひご覧ください。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	13~20	2.0未満
	830	13~20	13~20	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、栄養バランスの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、コーヒートマトの素など
- ★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、さばのみそ煮、豚汁、お米のムース、コーヒートマトの素
- ★神山小・・・揚げパン、みそラーメン、コーヒートマトの素
- ★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、コーヒートマトの素
- ★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、ピビンパ、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、にんじんしりしり、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！