



# 令和2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
6	黒糖入り角型食パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン こくとう	613	728
	白身魚のマヨコーン焼き	たら こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	マヨネーズ	19	18
	ミネストローネ	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト さやいんげん	あぶら じゃがいも	33	32
	りんごゼリー			りんごゼリー	2.8	3.6
<b>神山小6年3組のこんだて</b>						
7	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	643	797
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく	バジル オレガノ	みずあめ さとう でんぷん	18	17
	にんじんしりしり	まぐろ たまご	にんじん	あぶら	27	24
	もち汁	かまぼこ	だいこん はくさい こまつな	さといも もち	1.6	1.9
8	メロンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン メロンパンのきじ	602	790
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん	13	12
	野菜のソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし あかピーマン		37	34
	ウインナーとポテトのスープ	ウインナー	にんじん はくさい さやいんげん	あぶら じゃがいも	2.5	3.4
<b>成人の日</b>						
<b>神山小6年2組のこんだて</b>						
12	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	655	824
	おろしそハンバーグ	とりにく ふたにく	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	でんぷん ドレッシング さとう	16	16
	ほうれん草のバター炒め		ほうれん草 キャベツ とうもろこし にんじん	バター	27	26
	ピリ辛みそ汁 みかんゼリー	とりにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ	あぶら さといも みかんゼリー	2.7	3.3
13	角型食パン 黒豆きなごクリーム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン くろまめきなごクリーム	706	877
	ハムチーズサンドフライ	ふたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ あぶら	15	15
	マカロニのポロネーゼ	ふたにく こなチーズ	にんにく しょうが マッシュルーム しめじ トマト たまねぎ パセリ	オリーブゆ さとう マカロニ	39	38
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん	あぶら じゃがいも	3.7	4.5
14	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	653	797
	麻婆豆腐	ふたにく 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 たけのこ	あぶら さとう でんぷん ねぎあぶら	15	14
	チャプチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	はるさめ ごまあぶら	30	26
	お米のムース			おこめのムース	2.4	2.5
<b>富士岡小6年1組のこんだて</b>						
15	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	702	863
	鮭のムニエル	さけ		バター こむぎこ	18	17
	肉じゃが	ぎゅうにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	あぶら じゃがいも さとう	23	21
	大根のみそ汁 みかん大福	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん ねぶかねぎ	みかんだいふく	2.3	3.0
<b>富士岡小6年3組のこんだて</b>						
18	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	638	796
	みしまコロッケ	ふたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら	12	11
	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	28	25
	豚汁 スイーツポテト	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら スイーツポテト	1.9	2.2
<b>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b>						
<b>ごてんばこめこの日</b>						
19	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	575	716
	マダイのみそ漬け	マダイ みそ		さとう	19	18
	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	26	23
	かきたま汁	かまぼこ とうふ たまご	にんじん しいたけ ねぶかねぎ	でんぷん	1.7	2.0
20	角型食パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	636	788
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぷん あぶら	18	18
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー	キャベツ とうもろこし あかピーマン	オリーブゆ	38	37
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ	2.2	3.0

県産農畜水産物提供事業  
「マダイ」

県産農畜水産物提供事業  
「和牛」

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
<b>神山小6年1組のごんたて</b>									
21	ごてんばコシヒカリごはん	ぎゅうにゅう				こめ		671	800
	鶏肉のから揚げ	とりにく		にんにく しょうが		こむぎこ でんぷん あぶら		16	15
	ひじきの炒め煮	ひじき だいず ちくわ		にんじん さやいんげん		あぶら さとう		30	27
	みそチゲスープ	ふたにく とうふ みそ		にんじん だいこん はくさいキムチ もやし にら		あぶら		26	28
木	ミニクレープ				ミニクレープ				
22	ナン					ナン			
	ドライカレー	ふたにく ひよこめ		にんにく にんじん たまねぎ あおピーマン りんご		あぶら ルウ		587	816
	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 じゃがいも あぶら		0	0
	フライドポテト								
金	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん とうもろこし キャベツ さやいんげん				34	31
								2.6	3.3

**学校給食週間 (24日~30日)**

25	ソフト麺					ソフトめん		681	858
	ミートソース	ふたにく		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 グリンピース		オリーブゆ ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	たこナゲット	たこ いか たちうお だいず				あぶら さとう こむぎこ でんぷん		33	29
月	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		3.4	4.3
26	ごてんばコシヒカリごはん	ぎゅうにゅう				こめ		634	791
	肉みそおでん (おでん)	ふたにく ちくわ がんも うずらたまご こんぶ		だいこん にんじん こんにゃく		さとう あぶら さといち		17	16
	肉みそおでん (肉みそ)	とりにく みそ		しょうが はねぎ		あぶら さとう		28	25
	もやし塩だれ和え			もやし こまつな		こま こまあぶら		2.5	3.1
火									

**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	ぎゅうにゅう				こめ		582	726
	鮭の塩焼き	さけ						18	17
	野沢菜炒め			のざわな		ごま ごまあぶら		25	22
	さつまいものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ ねぶかねぎ		さつまいも		2.8	3.3
水									

**ごてんばこめこカレーの日**

28	ごてんばコシヒカリごはん	ぎゅうにゅう				こめ		584	679
	ごてんばこめこカレー	ふたにく		にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース		じゃがいも オリーブゆ ルウ		11	11
	緑茶							23	22
	キャベツのソテー	ベーコン		キャベツ とうもろこし さやいんげん		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**

29	ロールパン					パン		649	824
	いちごジャム&マーガリン					いちごジャム マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	15
	鶏肉のノルウェー風	とりにく だいず				でんぷん こむぎこ あぶら さとう		38	35
金	こぶきいも			パセリ		じゃがいも		2.8	3.7
	白菜のスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし		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。  
 ※15日の「大根のみそ汁」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。  
 ※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。  
 ☆12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126回、東小125回、御殿場中127回、富士岡中127回、南中124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。

## 1月24日~30日 学校給食週間です！

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年生に希望献立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。

**おせち料理**

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

**お雑煮**

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

\*\*\*\*\*

富士岡小6年生と神山小6年生が、家庭科の授業で給食の「ごんたて」をたてました。冬をテーマに、栄養バランスや旬の食材などに気を付けて考えました。その中から、いくつかの献立を実際に給食として提供します。お楽しみに！

\*\*\*\*\*

1月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこカレー」の日を御殿場市内全学校で実施します。南学校給食センターでは28日に実施します。また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。  
 献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。