



# 令和2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>朝日小6年1組のこんだて</b>										
1	ごはん	ごはん					こめ	595	752	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	和風豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ			たまねぎ にんじん えだまめ しょうが		パンこ こむぎこ さとう てんぷん	15	14	
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ パセリ		じゃがいも			
	野菜たくさんみそ汁	あぶらあげ みそ			はくさい ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ			25	22	
月								2.8	3.3	
<b>節分</b>										
<b>節分 こんだて</b>										
2	ごはん	ごはん					こめ	673	831	
	肉丼の具	ぎゅうにく			にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく		あぶら さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	17	
	ホキ米粉お茶フライ	ホキ			せんちゃ		こめこ あぶら			
	にらたま汁	かまぼこ とうふ たまご			にんじん しいたけ にら		てんぷん	31	28	
	福豆	だいず えんどうまめ					さとう こむぎこ てんぷん こくとう	1.8	2.1	
3	<b>給食なし</b>									
水	<b>給食なし</b>									
<b>御殿場南小6年3組のこんだて</b>										
4	ごはん	ごはん					こめ	609	784	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	コロッケ	とりにく			たまねぎ		えびいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ てんぷん あぶら	15	14	
	ベーコンとほうれん草の炒め物	ベーコン			ほうれんそう キャベツ にんじん		バター			
	お魚入りみそ汁	さけ みそ			だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ			26	24	
木	みかんゼリー					みかんゼリー	2.4	2.9		
<b>御殿場南小6年2組のこんだて</b>										
5	マーガリン入りねじり型パン						パン マーガリン さとう	611	837	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	ハーブチキン	とりにく					こむぎこ てんぷん パンこ あぶら	17	16	
	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		オリーブ油			
	白菜のシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう だっしるんにゅう			はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも あぶら ルウ	41	39	
金							2.2	3.3		
8	中華めん						ちゅうかめん	597	859	
	ちゃんぽんスープ	ふたにく いか えび かまぼこ			にんじん きくらげ しいたけ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		あぶら てんぷん ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	ホークシューマイ	ふたにく			たまねぎ しいたけ しめじ しょうが		てんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ	21	18	
	もやし中華炒め	ハム			もやし にんじん チンゲンサイ		ごまあぶら	25	25	
月	マーラーカオ【中学校のみ】					マーラーカオ	3.3	4.0		
<b>朝日小6年2組のこんだて</b>										
9	ごはん	ごはん					こめ	646	827	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	さばのみそ和え	さば みそ					さとう てんぷん	17	16	
	彩り三色和風ソテー	ハム かつおぶし			キャベツ きびまん ほうれんそう		あぶら			
	ほっこり汁	とりにく とうふ みそ			にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく		さといも あぶら ごま	31	29	
火							2.4	3.0		
10	黒糖入り角型食パン						パン こくとう	628	800	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	いかリングフライ	いか					パンこ こむぎこ てんぷん あぶら	19	18	
	ツナと野菜のソテー	まぐろ			とうもろこし あかピーマン キャベツ もやし		オリーブ油			
水	牛肉と豆の煮込み	ぎゅうにく だいず			にんじん たまねぎ トマト グリンピース		じゃがいも あぶら	3.3	3.2	
11	<b>建国記念の日</b>									
木	<b>たべっぴーの日本全国食べ物の旅【静岡県】</b>									
12	さくらごはん						こめ	669	797	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	かつおフライ	かつお					てんぷん パンこ こむぎこ あぶら	14	15	
	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					
	じゃがいもみそ汁	わかめ みそ			たまねぎ		じゃがいも	23	23	
金	お茶クリーム大福					おちゃクリームだいふく	3.4	4.7		
<b>富士岡小6年2組のこんだて</b>										
15	ごはん	ごはん					こめ	627	763	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	トマトオムレツ	たまご			トマト たまねぎ		マヨネーズ さとう あぶら てんぷん	14	13	
	水掛菜漬け				みずかけな		ごま あぶら			
	金華豚の豚汁	ふたにく とうふ みそ			だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく		さといも	29	26	
月	みかんクレープ					みかんクレープ	2.6	3.0		

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともになる食べ物		おもに体の調子を整える もともになる食べ物		おもにエネルギーの もともになる食べ物		栄養価	
								小学校	中学校
<b>御 殿 場 南 小 6 年 4 組 の こんだて</b>									
16 火	ごはん					こめ		666	856
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	春巻き		ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが		こむぎこ はるさめ でんぶ		12	11
	カラフルひじき炒め		ひじき ぶたにく	にんじん きピーマン あおピーマン		はるさめ あぶら			
	ワンタンスープ		やきぶた ぶたにく	にんじん もやし ねぶかねぎ だけのこ		ワンタンのかわ あぶら		33	32
								2.3	2.7
17 水	角型食パン					パン		643	772
	いちごジャム					いちごジャム			
	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 さとう こめ		17	17
	ツナとマカロニのソテー		まぐろ こなチーズ	にんじん キャベツ きピーマン にんにく		マカロニ オリーブゆ		32	31
ココロ野菜スープ		ハム いんげんまめ	にんじん たまねぎ さやいんげん		じゃがいも あぶら		3.0	3.7	
<b>御 殿 場 南 小 6 年 5 組 の こんだて</b>									
18 木	ごはん					こめ		614	768
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶりの煮物		ぶり	しょうが		さとう でんぶ		24	22
	キャベツとコーンの和え物			キャベツ とうもろこし こまつな にんじん		あぶら さとう			
	なめこのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん なめこ ねぶかねぎ				30	28
栗まんじゅう					くりまんじゅう		1.9	2.1	
<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>こ て ん ぼ こ め こ の 日</b>									
19 金	ごはん							555	726
	丸型横割りパン / ツナマヨ		まぐろ	たまねぎ		パン / マヨネーズ			
	焼き御殿場ハム		ハム					19	19
	ポイルキャベツ			キャベツ あかピーマン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					37	33
地鶏のカレークリーム煮		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム だっしゅんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース		じゃがいも あぶら ルウ		2.7	4.1	
22 月	うどん					うどん		663	801
	うどんつゆ		とりにく あぶらあげ なた	にんじん しいたけ ねぶかねぎ		あぶら でんぶ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	海鮮かきあげ		いか おきあみ こんぶ	たまねぎ		こむぎこ でんぶ あぶら		16	16
	荳わかめのきんぴら		ぶたにく くわかめ さつまあげ	にんじん こんにゃく		あぶら さとう		35	33
メープルマフィン					メープルマフィン		2.9	3.3	
<b>天 皇 誕 生 日</b>									
<b>ふじっぴーきゃうしょく</b>									
24 水	ごはん					こめ		582	732
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばの竜田揚げ		さば	しょうが		でんぶ あぶら		18	17
	御殿場ハムと野菜の生姜炒め		ハム	もやし みすかけな しょうが		ごまあぶら			
	地元食材の和風汁		とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん こほう こまつな		さといも あぶら		26	24
静岡県産ほんかん			ほんかん				1.7	2.3	
<b>高 校 生 和 食 給 食 コ ン テ ス ト 最 優 秀 賞</b>									
25 木	黒米ごはん					こめ くらまい		705	861
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	豆腐ハンバーグ		とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが		パンこ こむぎこ さとう でんぶ		15	14
	海藻サラダ		わかめ のり	キャベツ にんじん とうもろこし		ドレッシング			
	ミネストローネ風おさく		とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん トマト さやいんげん こんにゃく にんにく		さといも あぶら		29	26
丹那牛乳プリン					たんなぎゅうにゅうプリン		2.6	3.2	
<b>給 食 な し</b>									

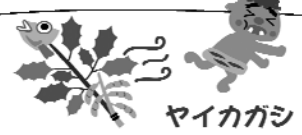
※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。  
 ※上記の食品以外にも使用する場合があります。  
 ※アレルギー食材の確認など詳細につきましては、南学校給食センターにお問い合わせください。  
 ※24日の「地元食材の和風汁」は、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。  
 ※ごはんは、すべてごはんが100%です。  
 ※「県産農畜水産物提供事業」・・・静岡県の事業において、県産農畜水産物を児童生徒に無償で提供していただきます。  
 ☆1月までの給食実施回数：南小141回、富士岡小142回、神山小142回、朝日小142回、東小142回、御殿場中143回、富士岡中142回、南中141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)	650	830
		たんぱく質(%)	13~20	13~20
		しほう(%)	20~30	20~30
		食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満

富士岡小6年生、御殿場南小6年生、朝日小6年生が、家庭科の授業で給食のこんだてをたてました。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！



**豆まき**  
節分といは、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」とおぼえながら家の中や出入り口において、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆をまき、1年の幸福を祈ります。



**マイカガシ**  
ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのおいしさを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。