



令和 5 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 もとなる食へ物	おもに体の調子を整える もとなる食へ物	おもにエネルギーの もとなる食へ物	栄養価	
					小学校	中学校
10	角型食パン			パン	636	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら てんぷん	16	15
	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	オリーブゆ		
水	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく うすらたまご ぎゅうにゅう だっしるんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	あぶら ルウ	36	34
					2.4	3.0
お正月こんだて						
11	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	665	855
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	さとう てんぷん	16	16
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	こまあぶら さとう	25	24
	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	あぶら もち	2.1	2.6
12	メロンパン			パン メロンパンのきし	623	850
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	あぶら じゃがいも	17	16
	ツナと野菜のソテー	まぐろ	にんじん キャベツ もやし	オリーブゆ	32	30
金	ヨーグルト	ヨーグルト			2.2	2.9
15	うどん			うどん	699	795
	肉うどんつゆ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ししいたけ	あぶら さとう	17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もやしのしょうが炒め	ハム	もやし チンゲンサイ しょうが	こまあぶら	31	30
	きんとんパイ	たまご		あぶら さつまいも さとう マーガリン こむぎこ	2.8	3.3
16	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	619	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシュウマイ <small>小中 2個</small>	たら とうふ	とうもろこし たまねぎ	あぶら てんぷん パンこ こむぎこ さとう みずあめ	18	17
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ いら はくさいキムチ にんにく しょうが	あぶら	28	25
	豆腐のねぎ塩スープ	とりにく とうふ なた	もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ	あぶら ねぎあぶら	2.6	3.3
17	山型食パン			パン	698	842
	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				
	ウインナーとうもろこしのカレーソテー	ウインナー うすらたまご	あかピーマン あおピーマン	あぶら	15	15
	フライド磯ポテト	あおのり		じゃがいも あぶら	38	37
水	ミネストローネ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマト	オリーブゆ マカロニ	2.1	2.6
御殿場中1年4組さんのこんだて「旬の食材を楽しもう!!」						
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	664	812
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	冬の旬!! たら塩焼き	たら			17	18
	ほうれん草とにんじんともやしの三色ナムル		もやし ほうれん草 にんじん	さとう こまあぶら こま	28	25
	体ポカポカ豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく しょうが ねぶかねぎ	あぶら さといも	2.1	2.5
木	牛乳プリン			ぎゅうにゅうプリン		
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)						
御殿場中1年7組さんのこんだて「いろいろ鶏どり、今食べたい物」						
19	さくらごはん			こめ	655	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏のから揚げ <small>小中 2個</small>	とりにく	にんにく しょうが	あぶら こむぎこ てんぷん	16	15
	にんじんしりしり	まぐろ たまご	にんじん さやいんげん	あぶら	34	31
	わかめスープ	とうふ わかめ	もやし たまねぎ ねぶかねぎ	こまあぶら	2.9	3.7
ごてんばこめこの日						
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	639	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉と大豆のみそ和え	ぶたにく だいず みそ	しょうが	てんぷん あぶら さとう	16	15
	もやしのごま酢和え		もやし にんじん こまつな	さとう こま こまあぶら	29	26
	けんちん汁	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ	さといも こまあぶら	2.1	2.3
御殿場中1年6組さんのこんだて「みんなが好きそうなもので残食ゼロ!!」						
23	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	689	873
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムチーズカツ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	あぶら さとう てんぷん パンこ こむぎこ	12	12
	ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり にんじん	じゃがいも ドレッシング マヨネーズ	33	30
	豆腐と大根のみそ汁	とうふ わかめ みそ あぶらあげ	だいこん ねぶかねぎ		2.3	2.7
火	ごてんばこめこのムース			ごてんばこめこのムース		

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
学校給食週間(24日~30日)									
24	黒糖入り角型食パン					パン	こくとう	617	753
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	オムレツのトマトソース	たまご		にんにく たまねぎ トマト パジル		あぶら オリーブゆ さとう	でんぷん	18	18
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン		こまつな キャベツ にんじん		オリーブゆ			
水	きのごぼたージュ	とりにく きゅうにゅう 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 とうもろこし パセリ		あぶら ルウ		36	34
								2.5	3.3
はじめての給食(明治22年ごろの給食)									
25	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		633	787
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鮭の塩焼き	さけ						18	18
	おかかたくあん	かつおぶし		たくあん		こまあぶら		26	23
木	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		あぶら すいとん		3.8	4.4
昭和30~50年代の給食									
26	ロールパン					パン		635	815
	いちごジャム					いちごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	コーヒー牛乳の素					コーヒーぎゅうにゅうのもと		16	15
金	鶏肉のノルウェー風	とりにく だいず		しょうが にんにく		でんぷん あぶら さとう			
	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		35	33
	白菜のスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい		あぶら		2.8	3.6
29	中華麺					ちゅうかめん		697	818
	しょうゆラーメンスープ	ふたにく やきふた 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 でんぷん ねぎあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	17
	もやし中華炒め	ハム		もやし にんじん チンゲンサイ		こまあぶら でんぷん		26	24
月	手作りマラーカオ	ぎゅうにゅう				こむぎこ さとう あぶら こくとう		3.2	3.6
ごてんばこめごはんの日									
30	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		568	717
	ごてんばこめカレー	ふたにく		たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが		じゃがいも こめルウ オリーブゆ			
	緑茶							10	10
	野菜ソテー	ベーコン		キャベツ とうもろこし にんじん		オリーブゆ			
火	豆乳プリンタルト					とうにゅうプリンタルト		23	20
								1.9	2.3
31	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		618	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鮭のマヨネーズパン粉焼き	さけ		たまねぎ パセリ		パンこ マヨネーズ		20	19
	ひじきの炒り煮	ひじき ちくわ ふたにく		にんじん えだまめ		あぶら さとう		27	24
水	野菜のみそ汁	とうら あぶらあげ みそ		もやし にんじん こまつな				2.5	3.1

※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。

※22日の「豚肉と大豆のみそ和え」と23日「豆腐と大根のみそ汁」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141回、富士岡小141回、神山小141回、朝日小141回、東小139回、御殿場中142回、富士岡中141回、南中140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(g)	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

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。

- 学校給食が始まったころ(明治22年ごろ)の給食
- 昭和30~50年代の給食
- 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**赤字**が希望献立です。

《希望料理アンケート結果》

- ★御殿場南小・・・揚げパン、カレー、きのごぼたージュ、豚キムチ、お米のムース、
コーヒー牛乳の素など
- ★富士岡小・・・揚げパン、豚キムチ、コーヒー牛乳の素など
- ★神山小・・・から揚げ、かぼちゃコロッケ、豚汁など
- ★朝日小・・・揚げパン、肉うどん、から揚げ、コーヒー牛乳の素など
- ★東小・・・揚げパン、メロンパン、カレー、コーヒー牛乳の素など
- ★御殿場中・・・揚げパン、メロンパン、カレー、お米のムース、お米のタルトなど
- ★富士岡中・・・揚げパン、メロンパン、しょうゆラーメン、うずら卵のカレーソテー、から揚げ、豚汁、
お米のムース、お米のタルト、コーヒー牛乳の素など
- ★南中・・・メロンパン、揚げパン、カレー、豚キムチ、かぼちゃコロッケ、コーヒー牛乳の素など

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30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。

給食の献立を考えました！

御殿場中学校の1年生が、家庭科の授業で、「からだが好き給食の献立」を考えました。栄養バランスだけではなく、季節感、地産物なども考え、どの班も力作ぞろいの献立でした。
生徒のみなさんが考えた献立の中から、いくつかを実際に学校給食の献立として提供します。お楽しみに！

