



令和6年度 3月分 学校給食予定献立表



御殿場市立西学校給食センター 0550-89-2944

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	
3月	ひなまつり献立									
	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			
	ちらし寿司の具		えび・たまご		にんじん・しいたけ・だけのこ・れんこん さやえんどう		さとう・あぶら・でんぶん		574	726
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						17	16
	お花の豆腐ハンバーグ		とりにく・とうふ・おから		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが えのきだけ・えだまめ		あぶら・さとう・でんぶん		20	18
	たらつみれのおすまし		たらつみれ・わかめ		にんじん・ねみつば				2.1	2.6
	桃の花三食ゼリー						もものはなさんしょくゼリー			
	食パン/いちごジャム						パン/いちごジャム			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						646	813
	あしたカツ！（メンチ）		ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・ながねぎ		パンこ・でんぶん・さとう・あぶら		17	17
4月	もやしのガーリックソテー		ベーコン		こまつな・もやし・にんじん・にんにく		オリーブゆ		38	36
	きのこのクリーム煮		とりにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム エリンギ・しめじ		あぶら・じゃがいも・ルウ		2.2	2.6
	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						661	818
	ぶりのみりん醤油焼き		ぶり						17	17
	にんじんしりしり		まぐろ・たまご		にんじん		あぶら・さとう・でんぶん		31	29
	スタミナ豚汁		ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう こんにゃく・しょうが・にんにく		さといも・あぶら		2.1	2.7
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー			
	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						601	750
5月	厚揚げの肉みそがらめ		あつあげ・とりにく・みそ		しょうが・はねぎ		さとう・あぶら・でんぶん		15	15
	野菜の昆布あえ		しおこんぶ		キャベツ・にんじん				23	20
	だんご汁		ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・だいこん・しいたけ・ねぶかねぎ		もち		2.0	2.5
	干ぶどうパン				ほしぶどう		パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						601	777
	大豆コロッケ		だいず		たまねぎ		じゃがいも・さとう・あぶら パンこ・こめこ・こむぎこ		14	14
	水かけ菜のペペロンチーノ		ベーコン		にんにく・キャベツ・みずかけな		スパゲッティ・オリーブゆ		33	30
	ポトフ		ウインナー		たまねぎ・にんじん		じゃがいも・あぶら		2.0	2.7
	ソフトめん						ソフトめん			
	ミートソース		ぶたにく・だいず		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ・トマト		ルウ・さとう・あぶら		651	780
6月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						16	16
	野菜のコロコロソテー		ハム		にんじん・えだまめ・とうもろこし		あぶら		32	30
	カスタードアップルパイ				りんご		パイシート・カスタードクリーム さとう		2.6	3.3
	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						663	813
	さばのみぞれ煮		さば		だいこん		さとう・でんぶん		16	16
	ピリカウこんにゃく		さつまあげ		こんにゃく・にんじん・さやいんげん		あぶら・さとう・ごまあぶら		36	35
	ごまみそ汁		ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・はくさい		さといも・あぶら・ごま・ねりごま		2.3	2.9
	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			
	チキンカレー		とりにく		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご		あぶら・じゃがいも・ルウ		629	806
7月	福神漬け				だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ		さとう		14	13
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						31	30
	ほうれん草オムレツ		たまご		ほうれんそう		あぶら・でんぶん		2.7	3.6
	焼きそばパン						パン			
	・背割りロールパン								592	763
	・焼きそばパンの具		ぶたにく・いわしこ・あおさ		もやし・にんじん・キャベツ・あおピーマン		ちゅうかめん・あぶら		18	18
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						33	30
	中華コーンスープ		たまご・とうふ・だっしふんにゅう		にんじん・チンゲンサイ・とうもろこし		さとう・でんぶん		2.3	3.1
	清見オレンジ				きよみオレンジ					

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	
14金	🍷🍷					

※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、西学校給食センターにお問い合わせください。

※5日の「スタミナ豚汁」は、たくみの郷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。

※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

※2月までの実施回数 原里小・・・174回、玉穂小・・・174回、御殿場小・・・174回、印野小・・・173回、原里中・・・173回、西中・・・174回



基 準 量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩(g)	650	830
		13~20	20~30	2.0	13~20	20~30



本年度の給食は、185回をもって終了します。ご協力ありがとうございました。
新年度の給食は4月11日(金)からの予定です。



みんなは、どの食べ方？

みなさんは、どんな食べ方をしていますか？
健康に過すためには、食事はただ食べるのではなく内容がとっても大切です。
ぜひ、【頭で食べる】食事をして欲しいですね。

お腹で食べる



お腹で食べるとは、どんなものでもよいから、おなかいっぱい食べることです。エネルギーはとれますが、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの大切な栄養素は不足してしまいます。

口で食べる



口で食べるとは、おいしいものを、栄養のこと、健康のことなどを無視して、しただけで食べることです。栄養が偏りやすく、生活習慣病になりやすくなります。

頭で食べる



頭で食べるとは、栄養の正しい知識をもとにしてバランスよく、おいしく楽しいある考えた食生活をするということです。

1年間ありがとうございました！

今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。
引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。