



令和4年度 5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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
*** 子どもの日こんだて ***									
2 月	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			
	2	たけのこずしの具	まくろあぶらづけ	たけのこ・にんじん・しいたけ・さやえんどう		あぶら・さとう		612	751
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	15
		たらのお茶フライ	たら	りょくちや		パンこ・こむぎこ・あぶら		24	22
		すまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば				1.6	1.8
6 月	ごはん	麦ごはん				こめ・むぎ			
	6	ハヤシソース	ぶたにく・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・パセリ		あぶら・ルウ・さとう		690	862
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					13	12
		春キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし		あぶら		29	26
		カリカリひよこ豆	ひよこまめ			てんぷん・あぶら		2.7	3.1
9 月	中華めん					ちゅうかめん			
	9	塩ラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた	にんじん・キャベツ・たけのこ・とうもろこし ねぶかねぎ		さとう・バター・あぶら		631	754
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					19	19
		枝豆のしゅうまい	たら	えだまめ・たまねぎ		こむぎこ・パンこ・さとう		30	28
		もやしとにらの生姜炒め	ベーコン	もやし・にら・しょうが		こまあぶら		2.9	3.5
10 月	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			
	10	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					672	831
		厚焼きたまご	たまご			さとう・てんぷん・あぶら		14	13
		春野菜のうま煮	ぶたにく・さつまあげ・ちくわ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・さやいんげん こんにゃく		あぶら・じゃがいも・さとう		24	22
		梅ゼリー				うめゼリー		2.0	2.4
11 月	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			
	11	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					640	796
		さわらのマヨコーン焼き	さわら	たまねぎ・とうもろこし		マヨネーズ		17	16
		野菜の磯あえ	のり	こまつな・もやし・にんじん		さとう		34	32
		キャベツのみそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ	キャベツ・ねぶかねぎ				2.2	2.4
12 月	ナン					ナン			
	12	ビーンズドライカレー	ぶたにく・ひよこまめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん あおピーマン・あかピーマン・りんご		あぶら・ルウ		620	826
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16
		ポテトとうすら卵のスープ	とりにく・うすらたまご	にんじん・たまねぎ・パセリ		あぶら・じゃがいも		33	30
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん・もも・パイナップル		さとう		2.2	2.9
13 月	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			
	13	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					585	779
		豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ・はくさい・キャベツ・にら にんじん・りんご・しょうが・にんにく		あぶら・さとう		18	16
		もやしの塩ダレあえ		もやし・にんじん		こま・こまあぶら		28	24
		わかめスープ	ベーコン・わかめ・とうふ	ねぶかねぎ・にんじん				3.0	3.7
16 月	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			
	16	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					629	788
		あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ・しょうが・にんにく		てんぷん・あぶら・さとう		16	15
		にんじんしりしり	まくろあぶらづけ・たまご	にんじん		さとう・あぶら		30	27
		じゃがいものみそ汁	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきだけ・ねぶかねぎ		じゃがいも		2.0	2.5
17 月	お茶入り角食パン					パン			
	17	あん＆マーガリン				あん＆マーガリン		683	794
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	14
		ミートボールのケチャップがらめ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく		パンこ・てんぷん・さとう・あぶら		38	36
		フレッシュサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		あぶら・さとう		2.8	3.6
18 月	グリーンピースポターージュ	ハム・ぎゅうにゅう・だっしゅんにゅう なまクリーム				あぶら・じゃがいも・ルウ			
	18	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		600	773
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	15
		さばのみぞれ煮	さば	だいこん		さとう・てんぷん		30	29
		切干大根のふくめ煮	あぶらあげ	きりぼしだいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん		さとう・あぶら		3.0	2.9
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ				2.0	2.5	

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーの		栄養価	
		もともになる食べ物		もともになる食べ物		もともになる食べ物		小学校	中学校
 *** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***									
 *** ごてんぼごめこの日 ***									
19 木	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					612	759	
	鶏肉と大豆のねぎみそがらめ	とりにく・だいず・みそ	ねぶかねぎ			でんぷん・あぶら・さとう	17	16	
	もやしのごま酢あえ		もやし・きゅうり			さとう・ごま	27	24	
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく ねぶかねぎ			さといも・ごまあぶら	1.7	2.2	
20 金	マーガリン入りバターロール型パン					パン・マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					623	782	
	スペイン風オムレツ	たまご・ベーコン	たまねぎ・ピーマン・ほうれんそう			じゃがいも・あぶら・でんぷん	14	13	
	新じゃがとアスパラガスのソテー	ベーコン	アスパラガス			じゃがいも・あぶら・バター	39	37	
	オニオンスープ	ウインナー	たまねぎ・パセリ			あぶら	2.8	3.5	
 *** たべっぴの静岡食べ物の旅~富士市~ ***									
23 月	ソフトめん					ソフトめん			
	つけナポリタンスープ	とりにく・ベーコン・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・セロリ・チンゲンサイ にんにく・トマト・マッシュルーム・パプリカ			あぶら	637	794	
	粉チーズ	こなチーズ					17	16	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					28	26	
	大豆コロッケ	だいず	たまねぎ			じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・こめこ・あぶら	3.0	3.6	
海そうサラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング				
24 火	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					602	761	
	揚げだし豆腐の肉みそがけ	とうふ・とりにく・みそ	しょうが・はねぎ			でんぷん・あぶら・さとう	16	15	
	つきこんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん・ごぼう・さやいんげん・こんにゃく			あぶら・さとう・ごまあぶら	27	25	
	かきたま汁	たまご・かまぼこ	えのきたけ・にんじん・ねぶかねぎ			でんぷん	2.5	2.9	
25 水	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ガバオライスの具	とりにく	たまねぎ・あかピーマン・きピーマン こまつな・にんにく・パプリカ			あぶら・でんぷん	638	781	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15	15	
	フォースープ	ぶたにく	にんじん・もやし・ねぶかねぎ			こめ・でんぷん・あぶら	28	25	
	桃の杏仁豆腐					もものあんにととうふ	1.4	2.1	
26 木	山食パン					パン			
	チョコクリーム					チョコクリーム	636	761	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	14	
	白身魚のフリッター	たら・おきあみ・アオサ				こむぎこ・こめこ・でんぷん・さとう あぶら	37	35	
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし			ドレッシング	2.2	2.7	
豆と麦のスープ	ウインナー・ひよこめめ	にんじん・たまねぎ・パセリ			じゃがいも・おおむぎ・あぶら				
27 金	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					613	775	
	おろしハンバーグ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・だいこん			さとう・でんぷん・あぶら	16	15	
	ひじきの炒め煮	ひじき・ぶたにく・さつまあげ・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・さやいんげん			さとう・あぶら	25	22	
	実だくさん汁	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ			さといも	2.8	3.4	
30 月	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					616	764	
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	キャベツ・あかピーマン・にんにく・しょうが			さとう・でんぷん・あぶら	16	15	
	ワンタンスープ	ぶたにく・みそ	にんじん・もやし・ねぶかねぎ・たけのこ たまねぎ・しょうが・しいたけ			さとう・でんぷん・こむぎこ・あぶら	27	24	
	パインコンポート					パインコンポート	2.0	2.7	
31 火	角食パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					663	814	
	サーモンフライ	さけ・たまご				パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	15	15	
	タルタルソース					タルタルソース	38	35	
	枝豆とコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし			あぶら	2.6	3.3	
ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんじん にんにく・トマト・パセリ			じゃがいも・マカロニ・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、西学校給食センターにお問い合わせください。

※19日の「とり肉と大豆のねぎみそがらめ」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、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。

※4月までの実施回数 原里小・13回、玉穂小・12回、御殿場小・13回、
印野小・13回、原里中・14回、西中・14回


端午の節句と食べ物

<p>ちまき 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。</p> <p>だけのこ 成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。</p>	<p>かしわもち あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。</p> <p>カツオ 初ガツオの旬の時期でもあり、「鰯男」にかけた縁起物として食べられる。</p>
--	--

基準量	エネルギー(kcal)		650	830
	たんぱく質(%)	13~20	13~20	
	しぼう(%)	20~30	20~30	
	食塩(g)	2.0	2.5	


毎月19日
ごてんぼ
食育の日



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	栄養師	
					小学校	中学校