



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 金 | 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 火 | 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 水 | 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 木 | 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 金 | 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・ほくさい・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 火 | 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 水 | 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 | きりほしだいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん | | さとう・あぶら | | 2.0 | 2.5 |
| | 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 | | | | | | |

| 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 |
| *** 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 | ごはん | | | | | | ごめ | | | |
| | 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 |
| *** たべっぴーの静岡食べ物の旅~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・ごめこ・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 | ごはん | | | | | | ごめ | | | |
| | 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 | ごはん | | | | | | ごめ | | | |
| | 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 | | ごめ・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・ごめこ・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 | ごはん | | | | | | ごめ | | | |
| | 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 | ごはん | | | | | | ごめ | | | |
| | 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、すべてごてんぼごめ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、もちやもち米を芽や蜜などの薬で包み、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>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>たけのこ 成長が早く、まっすぐで、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>カツオ 初夏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 |