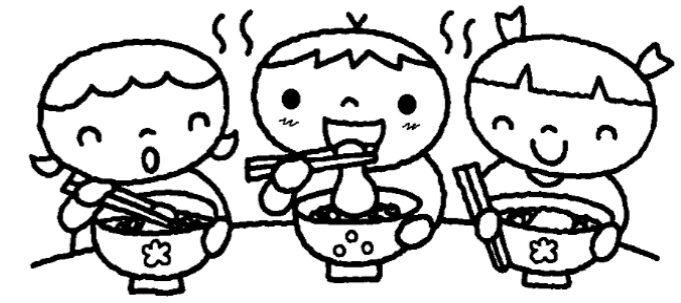




令和2年度 1月分 学校給食予定献立表



御殿場市立西学校給食センター 0550-89-2944

Table with columns for date, meal name, ingredients, energy level, and nutritional value. Includes sections for 'お正月ごんだて' and 'ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23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		栄養価	
								小学校	中学校
<b>ごてんばこめこの日</b>									
20	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					651	822	
	とりの唐揚げ	とりにく	にんにく・しょうが			でんぷん・こむぎこ・あぶら	15	14	
	切干大根の含め煮	さつまあげ	きりぼしだいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん			あぶら・さとう	32	30	
	豆腐と白菜のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	はくさい・ねぶかねぎ				2.5	2.9	
21	丸型横割りパン					パン			
	ホキのフライ/タルタルソース	ホキ				パンこ・こむぎこ・タルタルソース あぶら	606	769	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16	
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ウィンナー	にんじん・ブロッコリー			オリーブゆ	38	35	
	ほかほか野菜スープ	とりにく	だいこん・にんじん・キャベツ・さやいんげん しょうが			あぶら	2.9	3.7	
かんきつゼリー					かんきつゼリー				
22	かつどん								
	・ごてんばコシヒカリごはん					こめ	636	798	
	・とんかつ ・玉子とじ	ぶたにく・たまご	たまねぎ・にんじん・さやえんどう			パンこ・でんぷん・だいすこ・あぶら さとう	14	14	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					28	25	
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば			ふ	1.7	2.2	
金	お米のムース					おこめのムース			


**学校給食週間(24日~30日)**

明治22年(給食が始まったころ)の給食									
25	麦ごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					613	760	
	さけの塩焼き	さけ					18	17	
	野沢菜漬		のざわな			ごま・ごまあぶら	26	23	
	さつまいものみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・こまつな・ねぶかねぎ			さつまいも	2.6	3.1	
26	黒糖入り角食パン					パン・こくとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					675	829	
	チンゲンサイのクリーム煮	こなチーズ・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・とりにく なまクリーム	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし マッシュルーム			あぶら・ルウ	16	16	
	富士山コロッケ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ			じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・と うもろこしこ・でんぷん・あぶら	35	34	
	野菜のコロコロソテー	ハム	えだまめ・きピーマン・あかピーマン			あぶら	2.4	3.4	
火	りんご				りんご				

昭和30~50年ごろの給食									
27	ロールパン					パン			
	いちごジャム					いちごジャム	677	865	
	コーヒーぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				コーヒーぎゅうにゅうのもと	16	16	
	くじら肉のノルウェー風	とりにく・くじら	たまねぎ・しょうが・にんにく			みずあめ・さとう・でんぷん・あぶら	32	30	
	こふきいも		パセリ			じゃがいも	2.7	3.7	
水	白菜のスープ	ウィンナー			はくさい・にんじん・えのきたけ・パセリ	あぶら			
28	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					613	771	
	揚げ出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	こんにゃく・にんじん・ごぼう・さやいんげん			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・こまつな			でんぷん	2.6	2.9	

ごてんばこめカレーの日									
29	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ごてんばこめカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース			オリーブゆ・じゃがいも・こめコルウ	581	748	
	緑茶						11	10	
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん			オリーブゆ	23	20	
	豆乳プリンタルト					とうにゅうプリンタルト	1.7	2.2	

※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。  
 ※20日の「豆腐と白菜のみそ汁」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。  
 ※12月までの実施回数 原里小・126回、玉穂小・125回、御殿場小126回、印野小125回、原里中126回、西中126回


	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

**給食週間にあわせて、1月は特別献立をいれました。**

①明治22年頃の献立  
 (学校給食が始まった頃の献立を再現)

②昭和30~50年頃の献立

③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とりました。  
 ※献立表の**太字**になっているものが希望献立です。  
 予算や調理工程を考慮し、アンケート結果の中からいくつかを取り入れ  
 ました。  
 今回叶えられなかったものも可能であれば、来月以降にも取り入れて  
 いきますので、お楽しみに♪

1月24日から30日は  


**《希望料理アンケート結果》**

- ★原里小・・・カレー、タルト、豚キムチ、コロッケなど
- ★玉穂小・・・コーヒーぎゅうにゅう、メロンパン、お米のムース、かつどんなど
- ★御殿場小・・・ラビオリのトマト煮、クレープ、コーヒーぎゅうにゅう、  
唐揚げ、お米のムース、カレー、豚キムチなど
- ★印野小・・・カレー、豚汁、ホイコーロー、お米のムースなど
- ★原里中・・・ミートソース、にんじんしいしり、フルーツ、  
焼き豆腐のねぎみそがけなど
- ★西中・・・メロンパン、お米のムース、コーヒーぎゅうにゅう  
唐揚げなど