



令和2年度 2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, Dish Name, Description, and Calorie/Protein. Includes sections for 'ごんでて' (Gondete), '節分 (せつぶん) ごんでて' (Setsubun Gondete), and 'たべっぴーの日本全国たべものの旅' (Tabeppee's Japan National Food Travel).

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
	バレンタインこんだて									
15 月	ソフトめん						ソフトめん			
	ミートソース		ぶたにく・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト・パセリ		こむぎこ・バター・さとう あぶら・ルウ	713	876	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					15	14	
	ハートのコロック		とりにく・ぶたにく		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 てんぷん	31	28	
	キャベツソテー				キャベツ・にんじん・さやいんげん		あぶら	2.2	2.9	
チョコプリン						チョコプリン				
玉穂小6年1組 菅原さんが考えた献立 ☆☆☆ 「新せん食材で栄養バランスもばっちり！元気アップメニュー」 ☆☆☆										
16 火	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					708	904	
	肉じゃが		ぎゅうにく・さつまあげ		にんじん・たまねぎ・しらたき さやえんどう		あぶら・さとう・じゃがいも	15	15	
	たこナゲット	小 2こ 中 3こ	たこ・いか・たちうお・だいすこ				あぶら・さとう・こむぎこ てんぷん	29	28	
	水掛菜のおひたし				みずかけな・キャベツ・にんじん		さとう	1.6	2.0	
みかん				みかん						
玉穂小6年3組 石原さんが考えた献立 ☆☆☆ 「野菜たっぷり愛情もたっぷりメニュー」 ☆☆☆										
17 水	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					675	839	
	さばのごまだれ焼き		さば				ごまあぶら・ごま・さとう	16	15	
	野菜の納豆和え		なっとう・のり		ほうれんそう・もやし・にんじん			37	34	
	水掛菜と白菜のみそ汁		とうふ・あぶらあげ・みそ		みずかけな・はくさい・ねぶかねぎ			2.4	2.9	
18 木	ナン						ナン			
	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 ピーマン・あかピーマン		あぶら・ルウ・こむぎこ・さとう	594	786	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					18	17	
	ポテトとうずら卵のスープ		とりにく・うずらたまご		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和え		ヨーグルト		みかん・もも・りんご		さとう	2.4	3.3	
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***										
玉穂小6年2組 有賀さんが考えた献立 ☆☆☆ 「日本の文化を大切に！和食こんだて」 ☆☆☆										
19 金	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					654	814	
	とり肉のオニオン風味揚げ	小 1こ 中 2こ	とりにく		たまねぎ		てんぷん・こむぎこ・あぶら	14	13	
	白菜とりんごのサラダ				はくさい・きゅうり・りんご・レモン		あぶら・さとう	33	31	
	さくら大根				だいこん・しそ		さとう	2.9	3.4	
大根のみそ汁		とうふ・みそ・わかめ		だいこん・えのきだけ						
ふじっぴー給食・ごてんばこめの日										
22 月	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					658	852	
	さばの香味だれがけ	小 2こ 中 3こ	さば		しょうが・にんにく・ねぶかねぎ		てんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう	15	15	
	水掛菜ともやしの生姜炒め		ベーコン		もやし・みずかけな・しょうが		ごまあぶら	31	30	
	みそちゃんこ汁		とりにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ			3.0	3.8	
ぼんかん				ぼんかん						
24 水	揚げパン						パン・さとう・あぶら			
	ぎゅうにゅう	5,6年と中学生は、 あげパンの他に ねじりパンがもう 1本つきます。	ぎゅうにゅう					658	891	
	ビーフシチュー		ぎゅうにく・なまクリーム		にんにく・たまねぎ・にんじん えだまめ・マッシュルーム		あぶら・じゃがいも・こむぎこ バター・さとう・ルウ	14	14	
	フレンチサラダ	静岡県産和牛を つけたメニュー			キャベツ・にんじん・きゅうり		あぶら・さとう	41	37	
パイナップル				パイナップル			2.2	3.3		
高校生による和の給食コンテスト最優秀賞 伊豆総合高校 「みんな大好き給食」										
25 木	黒米ごはん						こめ・くろまい			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					629	789	
	豆腐ハンバーグ		とりにく・とうふ		しょうが・たまねぎ・にんじん・えだまめ		てんぷん・さとう・パンこ こむぎこ	14	13	
	海藻サラダ		わかめ		にんじん・きゅうり・とうもろこし			20	19	
	ミネストローネ風おさく		あぶらあげ		だいこん・にんじん・こんにゃく にんにく・トマト		さといも	2.8	3.5	
みかんゼリー						みかんゼリー				

※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。
 ※22日の「みそちゃんこ汁」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。
 ※1月までの実施回数 原里小・142回、玉穂小・141回、御殿場小・142回、印野小・141回、原里中・142回、西中・142回

給食の献立を考えました！

玉穂小学校の6年生が、家庭科の授業で、『栄養バランスのよい給食の献立』を考えました。栄養バランスだけでなく、季節感、地場産物なども考えたりと、どの献立も力作ぞろいでした。
 児童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作ります。お楽しみに♪



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