



# 令和5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

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	
10 水	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	757	
	たらの西京焼き	たら・みそ		さとう	18	17	
	五目煮豆	だいず・とりにく・こんぶ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・さとう	19	16	
	白玉汁	あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・しいたけ	しらたまだんご	2.4	2.7	
伊予柑		いよかん					
11 木	<b>揚げパン (小学校)</b>	5~6年は、揚げパンの他にパンがもう1本つきます。		パン・さとう・あぶら			
	<b>メロンパン(中学校)</b>			パン・メロンパンのきじ	618	879	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			16	16
	パンネのソテー		まぐろあぶらづけ	たまねぎ・あかピーマン・こまつな・とうもろこし にんにく	オリーブゆ・マカロニ	37	32
	白菜のクリーム煮		つくね・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・はくさい・グリーンピース	あぶら・ルウ	2.2	3.1
ピーチゼリー			ピーチゼリー				
12 金	わかめごはん	わかめ		こめ・さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			680	792	
	<b>とりの唐揚げ</b> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">2個</span>	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・こむぎこ・さとう・こめ あぶら	14	13	
	即席漬		キャベツ・きゅうり・だいこん	さとう	37	33	
ごまみそ汁	ふたにく・みそ・あぶらあげ	にんじん・だいこん	さといも・あぶら・ごま	3.2	4.0		
15 月	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620	773	
	おでん	ちくわ・がんも・うずらたまご こんぶ	だいこん・にんじん・こんにゃく	さといも・さとう	15	14	
	肉みそ	とりにく・みそ	しょうが・はねぎ	さとう・あぶら	25	23	
	野菜の塩ダシあえ		もやし・にんじん・きゅうり	ごま・ごまあぶら	2.2	2.7	
16 火	<b>黒糖食パン</b>			パン・こくとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622	779	
	まぐろメンチ/中濃ソース	まぐろ		あぶら	16	16	
	野菜のココロソテー	ウイナー	とうもろこし・さやいんげん・にんじん	あぶら	31	29	
ミネストローネ	しろいんげんまめ・とりにく	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・オリーブゆ	2.5	3.1		
17 水	ごてんばコシヒカリごはん/ひじきばっば	ひじき・かつおぶし・あじぶし	あかしそ	こめ/さとう・ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			628	785	
	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	とりにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・えだまめ・しょうが・しめじ えのき・しょうが	パンこ・こむぎこ・さとう・でんぷん	17	17	
	もやしのごま酢あえ		もやし・にんじん・こまつな	さとう・ごま	26	24	
	とり団子汁	つくね・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい		3.6	4.4	
りんご		りんご					
18 木	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			665	828	
	<b>ヤンニョムチキン</b>	とりにく	にんにく	でんぷん・あぶら・さとう・みずあめ ごま	15	14	
	茎わかめのサラダ	くきわかめ	にんじん・もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら・あぶら	29	26	
トックク	トックク・たまご	しいたけ・にんにく・ねぶかねぎ・だいこん	でんぷん	3.0	3.4		
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***							
19 金	背割りロールパン			パン			
	<b>富士宮焼きそば</b> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">焼きそばはパンにして食べてね。</span>	ふたにく・いわしのほし・あおさ にくかす	キャベツ	あぶら・やきそばめん	658	839	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15	
	ココロ野菜スープ	ウイナー	にんじん・たまねぎ・だいこん	あぶら	36	33	
<b>いちごクレープ</b>			いちごクレープ	2.8	3.7		
22 月	ソフトめん			ソフトめん			
	<b>ミートソース</b>	ふたにく・だっしふんにゅう	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	631	766	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17	
	カリカリ大豆	だいず		でんぷん・あぶら	30	28	
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン	ドレッシング	2.4	2.8	

日 曜日	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>ごてんばごめこの日</b>							
	ごてんばコシヒカリごはん				ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					629	779
23	<b>チキンステーキ</b>		とりにく	たまねぎ・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら		17	16
	ベーコンともやしのソテー		ベーコン	もやし・にんじん・こまつな	あぶら		32	29
	生姜入りあったか豚汁		ふたにく・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 しょうが	さといも・ごまあぶら		1.9	2.5

**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								
	麦ごはん				ごめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					608	826
24	さばの塩焼き		さば				16	13
	おかかたくあん		かつおぶし	だいこん	ごまあぶら・さとう		22	26
	すいとん汁		とりにく	にんじん・はくさい・ねぶかねぎ・だいこん	さといも・すいとん		2.5	2.9

昭和30~50年ごろの給食								
	コッペパン/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					620	817
25	とり肉のノルウェー風		とりにく		でんぷん・あぶら・さとう		16	16
	こぶきいも			パセリ	じゃがいも		36	33
	ほうれん草のミルクスープ		ベーコン・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ	あぶら		1.8	2.5

	ごてんばコシヒカリごはん				ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					675	848
26	ぎょうざ	とりにく・ふたにく	キャベツ・たまねぎ・にら		こむぎこ・でんぷん・もちごめこ だいすこ・あぶら・ごまあぶら さとう		16	15
	<b>豚キムチ</b>		ふたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・はくさい・にんじん キャベツ・にら・りんご	ごまあぶら・さとう		31	28
	わかめスープ		とりにく・わかめ・とうふ・かまぼこ	えのき・ねぶかねぎ・にんじん			2.7	3.3
金	ごてんばごめこムース				ごてんばごめこムース			

ごてんばごめこカレーの日								
	ごてんばコシヒカリごはん				ごめ			
	ごてんばごめこカレー		ふたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・オリーブゆ・ごめこルウ あぶら		583	749
29	緑茶						11	10
	野菜ソテー		ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	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		1.8	2.2

	食パン				パン			
	コーヒーズゅうにゅう		コーヒーズゅうにゅう				697	843
30	とり肉とブロッコリーの シチュー		とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・マッシュルーム	さつまいも・ルウ・あぶら		12	12
	<b>フライドポテト</b>				じゃがいも・あぶら		27	27
	<b>フルーツポンチ</b>				みかん・パイナップル・もも		2.3	2.6

	バーガーパン				パン				
	みそチキンカツ		とりにく・みそ			あぶら・こむぎこ・パンこ・さとう		591	800
31	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					18	17
	カラフルソテー		ハム	キャベツ・あかピーマン・とうもろこし にんにく	オリーブゆ		36	32	
	ウインナーとポテトのスープ		ウインナー	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら		2.7	3.9	

※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。  
 ※23日の「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。よくかんで食べましょう。  
 ※12月までの実施回数 原里小・140回、玉穂小・140回、御殿場小140回、印野小140回、原里中140回、西中139回

1月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばごめこカレー」の日を、  
 御殿場市内全学校で実施します。西学校給食センターでは、29日に実施します。  
 また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの  
 思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。  
 献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。

**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♪  
 (2月に中学校は揚げパンを、小学校はメロンパンをだします。)
- ④ごてんばごめこカレー



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

**《希望料理アンケート結果》**

- ★原里小・・・揚げパン、ヤンニョムチキン、コーヒーズン、豚キムチ  
カレー、冷凍みかん、フライドポテト など
- ★玉穂小・・・揚げパン、豚キムチ、ヤンニョムチキン、フルーツポンチ  
コーヒーズン、ごめこのムース、タコライス、焼きそばパン など
- ★御殿場小・・・コーヒーズン、ピザパン、ヤンニョムチキン、ごめこのムース  
メロンパン、フルーツポンチ、ラーメン、ミルク など
- ★印野小・・・フライドポテト、からあげ、ソフトめん、ミートソース など
- ★原里中・・・からあげ、揚げパン、豚キムチ、デザート類、カレー、  
ラーメン、フルーツポンチ、コーヒーズン など
- ★西中・・・ごめこのムース、メロンパン、フルーツポンチ、クレープ  
ハンバーグ、揚げパン、カレー、ケーキ など