



# 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<br>曜日                               | こんだて   | おもに体をつくる<br>もともになる食べ物   | おもに体の調子を整える<br>もともになる食べ物                                 | おもにエネルギーの<br>もともになる食べ物  | 栄養価              |           |     |
|---------------------------------------|--|---|--|---|------------------|-----------|-----|
|                                       |  |   |  |   | 小学校              | 中学校       |     |
| 10<br>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<br>伊予柑   | あぶらあげ  | にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・しいたけ<br>いよかん                             | しらたまだんご  | 2.4              | 2.7       |     |
| 11<br>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<br>にんにく   | オリーブゆ・マカロニ       | 37        | 32  |
|                                       | 白菜のクリーム煮<br>ピーチゼリー   |   | つくね・ぎゅうにゅう<br>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<br>ピーチゼリー | 2.2       | 3.1 |
| 12<br>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<br>あぶら   | 14               | 13        |     |
|                                       | 即席漬け<br>ごまみそ汁  |   | キャベツ・きゅうり・だいこん<br>にんじん・だいこん                              | さとう<br>さといも・あぶら・ごま  | 37<br>3.2        | 33<br>4.0 |     |
| 15<br>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<br>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<br>野菜の塩ダシあえ  | とりにく・みそ   | しょうが・はねぎ<br>もやし・にんじん・きゅうり                                | さとう・あぶら<br>ごま・ごまあぶら   | 25<br>2.2        | 23<br>2.7 |     |
|                                       | 16<br>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<br>ミネストローネ                  |  | ウイナー<br>しろいんげんまめ・とりにく   | とうもろこし・さやいんげん・にんじん<br>たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんじん・にんにく<br>トマト・パセリ | あぶら<br>じゃがいも・マカロニ・オリーブゆ   | 31<br>2.5        | 29<br>3.1 |     |
| 17<br>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・あじふし  | 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<br>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<br>とり団子汁   | つくね・あぶらあげ・みそ  | もやし・にんじん・こまつな<br>にんじん・だいこん・はくさい                          | さとう・ごま  | 26<br>3.6        | 24<br>4.4 |     |
|                                       | りんご  | りんご   |  |   |                  |           |     |
| 18<br>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<br>ごま   | 15               | 14        |     |
|                                       | 茎わかめのサラダ<br>トックク   | くきわかめ<br>トッポギ・たまご   | にんじん・もやし・きゅうり<br>しいたけ・にんにく・ねぶかねぎ・だいこん                    | さとう・ごまあぶら・あぶら<br>でんぷん   | 29<br>3.0        | 26<br>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<br>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<br>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<br><b>いちごクレープ</b>   | ウイナー  | にんじん・たまねぎ・だいこん   | あぶら<br>いちごクレープ  | 36<br>2.8        | 33<br>3.7 |     |
| 22<br>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<br>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<br>イタリアンサラダ   | だいず   | キャベツ・きゅうり・あかピーマン   | でんぷん・あぶら<br>ドレッシング  | 30<br>2.4        | 28<br>2.8 |     |

| 日<br>曜日 | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物 |        | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物 |                             | おもにエネルギーの<br>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<br>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<br>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<br>だいすこ・あぶら・ごまあぶら<br>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<br>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<br>グリーンピース | じゃがいも・オリーブゆ・ごめこルウ<br>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            |  |     |     |     |
|    | コーヒーズにゅう            |  | コーヒーズにゅう                       |                          |               |  |     | 697 | 843 |
| 30 | とり肉とブロッコリーの<br>シチュー |  | とりにく・ぎゅうにゅう<br>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<br>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



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

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

1月24日から30日は

**《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、コーヒーズ牛乳、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  
コーヒーズ牛乳、ごめこムース、タコライス、焼きそばパン など
- ★御殿場小・・・コーヒーズ牛乳、ピビンバ、ヤンニョムチキン、ごめこムース  
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、コーヒーズ牛乳 など
- ★西中・・・ごめこムース、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