



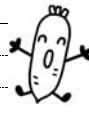
令和3年度

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
7 金	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			705	877
	さけのマヨコーン焼き	さけ	えのきだけ・たまねぎ・とうもろこし	マヨネーズ	17.1	16.4
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん	あぶら・でんぶん・さとう	33.2	30.5
	白玉汁 	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ・しいたけ	しらたまだんご	2.1	2.5
11 火	黒糖角食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633	779
	ハンバーグ トマトソース	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・トマト・マッシュルーム・にんにく パセリ	でんぶん・あぶら・さとう	16.9	16.9
	いんげんとコーンのソテー		にんじん・いんげん・とうもろこし	オリーブゆ	34.8	34.0
	うすら卵と野菜のスープ	ベーコン・うすらたまご	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	あぶら	2.6	3.6
12 水	いよかんゼリー			いよかんゼリー		
	揚げパン			パン・きびとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	
	ブラウンシチュー	ぶたにく・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・にんにく・マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも・あぶら・ルウ	16.4	
	青菜のソテー		こまつな・キャベツ・にんじん	あぶら	38.3	
13 木	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・さとう・ごま	2.5	
	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			634	781
	塩やきとり	とりにく	たまねぎ・にんじん・にんにく	あぶら	14.5	13.8
	かきたま汁	たまご・とうふ	えのきだけ・にんじん・ねぶかねぎ	でんぶん	35.0	31.6
14 金	型抜きしアチーズ			かたぬきしアチーズ	1.8	2.1
	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			697	866
	さばのおろしそ風味	さば	だいこん	ドレッシング	16.2	15.4
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず・ぶたにく	にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら	34.8	32.3
17 月	じゃがいものみそ汁	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ	じゃがいも	2.4	2.8
	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・だいず だっしぶんじゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく しょうが・パセリ・トマト	オリーブゆ・ルウ	628	767
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	15.6
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	もやし・あかピーマン・にんにく	オリーブゆ	28.2	25.9
18 火	カリカリひよこ豆	ひよこめめ		でんぶん・あぶら	2.8	3.8
	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608	778
	あじフライ	あじ		パンこ・こむぎこ・あぶら	14.3	14.1
	煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな		23.2	22.0
20 水	根菜汁	とうふ・みそ	にんじん・ねぶかねぎ・ごぼう・だいこん	さといも	1.8	2.4
	みかん			みかん		
	ごはんばこめこの日					
	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			645	815
19 水	とりのから揚げ	とりにく	にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぶん・あぶら	14.6	13.8
	つきこんにゃくの炒り煮	さつまあげ	こんにゃく・にんじん・れんこん・さやいんげん	あぶら・ごまあぶら・さとう	31.8	30.4
	白菜と豆腐のみそ汁	とうふ・わかめ・みそ	はくさい・だいこん・ねぶかねぎ		2.3	2.7
	メロンパン			メロンパン 		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			663	813
20 木	ツナマヨオムレツ	たまご・ツナフレーク		マヨネーズ・さとう・でんぶん あぶら	15.0	14.9
	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	36.5	34.7
	トマトのリゾット風スープ	ウィンナー・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ・トマト にんにく・パセリ	オリーブゆ・こめ	2.7	3.4

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
21	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	767
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ・はくさい・にんじん・にんにく・りんご キャベツ・にら・しょうが	あぶら・さとう	16.0	15.3
	ぎょうざスープ	とりにく・ぶたにく	たけのこ・もやし・にんじん・ねぶかねぎ しいたけ・キャベツ・ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら・こむぎこ	27.2	24.2
金	お米のムース			おこめのムース	2.3	2.7

学校給食週間(24日～30日)

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 ☆🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷						
24	麦ごはん			ごはん・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	771
	さけの塩焼き	さけ			16.2	15.3
	野沢菜漬け		のざわな	ごま・ごまあぶら	25.7	23.0
月	さつまいものみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	さつまいも	2.6	3.1
	山食パン			パン		
25	コーヒークリーム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうに、コーヒークリームにゅうのもと をまぜてね!	コーヒークリームにゅうのもと	628	771
	トマトソース入りメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	さとう・でんぷん・こむぎこ・パンこ あぶら	16.0	16.2
	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・にんにく	マカロニ・オリーブゆ	31.2	31.1
	ビーンズポトフ	とりにく・だいず	だいこん・にんじん・セロリ・ブロッコリー	じゃがいも・あぶら	2.6	3.4
火	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	791
	揚げだし豆腐の肉みそかけ	とうふ・とりにく・みそ	しょうが・はねぎ	さとう・でんぷん・あぶら	15.3	15.3
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	さとう・ごま	25.9	25.0
水	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう こんにゃく	さといも・あぶら	2.5	3.0
	アーモンドフィッシュ(中学のみ)	かたくちいわし		アーモンド・さとう・ごま		
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ごはんごはんごはんの日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷						
27	ごはん			ごはん		
	ごはんごはんごはん	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく グリーンピース	オリーブゆ・じゃがいも	588	754
	緑茶				10.8	10.5
	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	19.6	17.3
木	米粉のみかんタルト			こめこのみかんタルト	1.9	2.3
☆🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 昭和30～50年ごろの給食 ☆🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷						
28	ロールパン			パン		
	いちごジャム			いちごジャム	643	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	14.6
	とり肉のノルウェー風	とりにく		さとう・でんぷん・あぶら	16.3	34.1
金	こぶきいも		パセリ	じゃがいも	2.2	3.0
	かぶのミルクスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	かぶ・かぶのは・にんじん・たまねぎ	あぶら		
31	中華めん			ちゅうかめん		
	みそラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なると・みそ バター	キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ・とうもろこし にんにく・しょうが	あぶら	694	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	15.1
	チヂミ	おから	にんじん・たまねぎ・にら・にんにく	こめこ・じゃがいも・さとう でんぷん・あぶら	30.7	28.3
月	もやしのナムル		もやし・きゅうり・にんじん	ごま・ごまあぶら・さとう	2.9	3.7
	カスタードクレープ			カスタードクレープ		

※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。
※26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、すべてごはんごはん100%です。
※12月までの実施回数 原里小・・・139回、玉穂小・・・139回、御殿場小138回、印野小137回、原里中138回、西中139回



基 準 量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	食 塩(g)
	650	13～20	20～30	2.0

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♪
(中学校は12日が給食なしの為、2月に揚げパンをだします。)



《希望料理アンケート結果》

★原里小・・・メロンパン、カレー、お米のムース、フルーツポンチ、ケーキなど
★玉穂小・・・カレー、メロンパン、揚げパン、ケーキ、お米のムースなど
★御殿場小・・・メロンパン、カレー、唐揚げ、フルーツポンチ、お米のムース
きゅうりの漬物、揚げパン、マーボー豆腐、豚汁など
★印野小・・・豚キムチ、唐揚げ、フレンチトースト、さんまのかば焼きなど
★原里中・・・揚げパン、メロンパン、ケーキ、クレープ、カレー、ミルメークなど
★西中・・・メロンパン、スイートポテト、バナナ系のデザート
コーヒークリーム、チヂミ、いちもなど