



令和3年度 1月分 学校給食予定献立表



御殿場市立南学校給食センター 0550-78-6689

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともなる食べ物	おもに体の調子を整える もともなる食べ物	おもにエネルギーの もともなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
7	背割りロールパン			パン	637	804
	焼もどば	ふたにく	もやし たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	わかめスープ	なると とうふ わかめ	しいたけ たまねぎ	ねぎあぶら	38	35
金	ぎゅうにゅうプリン			ぎゅうにゅうプリン	2.8	3.6
10月	成人の日					
11	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	601	775
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう でんぷん	15	15
	彩り和風ソテー	ハム かつおぶし	キャベツ きピーマン あかピーマン ほうれんそう	あぶら	29	27
火	根菜汁	あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	さといも ごまあぶら	2.0	2.5
12	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	666	803
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚キムチ	ふたにく	たまねぎ にんじん キャベツ いら はくさいキムチ にんにく しょうが	あぶら でんぷん	15	14
	紫芋のごき団子	たまご ぎゅうにゅう		もちこ でんぷん ごま さとう あぶら みずあめ マーガリン さつまいも	32	28
水	豆腐のねぎ塩スープ	とりにく とうふ なると	もやし ねぶかねぎ	あぶら ねぎあぶら	1.9	2.5
13	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	677	875
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ あおさ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう	17	16
	すき焼き風煮	ふたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぶかねぎ しらたき	あぶら さとう	31	30
木	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	3.4	4.2
14	ナン			ナン	564	781
	ドライカレー	ふたにく ひよこめ	にんじん たまねぎ あおピーマン にんにく りんご	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	ベーコンと野菜のスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	じゃがいも	37	32
金	いちごクレープ			いちごクレープ	2.5	3.1
17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	655	800
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	麻婆豆腐	ふたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぷん ねぎあぶら	15	14
	春雨と野菜の中華炒め	ハム	にんじん もやし キャベツ あおピーマン	ごまあぶら はるさめ	30	26
月	お米のムース			おこめのムース	2.4	2.5
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	593	760
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそカツ	ふたにく みそ		でんぷん パンこ あぶら さとう	15	15
	海藻サラダ	わかめ ぶのり	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング	27	24
火	かきたま汁	とりにく かまぼこ たまご	もやし にんじん こまつな	あぶら でんぷん	2.0	2.4
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)						
19	角型食パン			パン	595	736
	メイプルジャム			メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぷん あぶら	33	32
水	マカロニのソテー	ベーコン	キャベツ あおピーマン あかピーマン にんにく	オリーブゆ マカロニ	2.7	3.3
20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	630	798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おろしハンバーグ	ふたにく とりにく	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう でんぷん ドレッシング	16	16
	にんじんしいし	まぐろ たまご	にんじん さやいんげん	あぶら でんぷん	30	28
木	ピリ辛みそ汁	とうふ みそ	にんじん はくさい ねぶかねぎ	さといも	2.7	3.3
21	メロンパン			パン メロンパンのきし	634	836
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのバジルフライ	ホキ	バジル	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	16	16
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	キャベツ とうもろこし さやいんげん	オリーブゆ	35	32
金	トマトスープリゾット	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ トマト パセリ にんにく	オリーブゆ こめ	3.1	4.0

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					
学校給食週間(24日~30日)									
24 月	黒糖入り角型食パン					パン	こくとう	685	823
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	コーヒーマスター					コーヒーマスター		15	15
	野菜コロッケ			にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん		じゃがいも パンこ こむぎこ	てんぷん あぶら さとう		
火	ツナと野菜のソテー	まぐろ		きびまん あかきびまん キャベツ もやし		オリーブゆ		34	33
	きのこのポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ		あぶら ルウ		2.7	3.4
		だっしふんにゅう なまクリーム		とうもろこし パセリ					
はじめての給食(明治22年ごろの給食)									
25 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		601	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鮭の塩焼き	さけ						18	17
	野沢菜炒め			のざわなづけ		こまあぶら こま		25	23
みそずいとん汁	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん だいこん はくさい こまつな		すいとん あぶら		2.8	3.3	
昭和30~50年代の給食									
26 水	ロールパン					パン		616	794
	いちごジャム&マーガリン					いちごジャム&マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	鶏肉のノルウェー風	とりにく だいす				てんぷん こむぎこ あぶら	さとう	40	36
こふさいも			パセリ		じゃがいも		2.6	3.4	
ベーコンと野菜のスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん						
27 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		634	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	肉みそおでん(おでん)	ふたにく ちくわ がんも		だいこん にんじん こんにゃく		さとう あぶら さといも		17	16
	肉みそおでん(肉みそ)	うすらたまご こんぶ		しょうが はねぎ		あぶら さとう		28	25
もやしの塩だれ和え	とりにく みそ		もやし こまつな		こま こまあぶら		2.5	3.1	
ごてんばごめこカレーの日									
28 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		590	685
	ごてんばごめこカレー	ふたにく		たまねぎ にんじん グリンピース		じゃがいも ルウ オリーブゆ		11	11
	緑茶			にんにく しょうが				20	19
	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		1.9	2.4
米粉のみかんタルト					こめこのみかんタルト				
御殿場中1年5組のこんだて(ごてんばごめこの日)									
31 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		646	805
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ぶりのから揚げ	ぶり		しょうが		てんぷん あぶら		14	14
	野菜のごま和え			もやし ほうれんそう にんじん		こま さとう		29	27
さつまいもみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ ねぶたかねぎ		さつまいも		1.8	2.3	
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、南学校給食センターにお問い合わせください。
 ※31日の「さつまいもみそ汁」は、ふるさと工房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月までの給食実施回数：南小137回、富士岡小137回、神山小138回、朝日小136回、東小137回、御殿場中139回、富士岡中139回、南中138回

☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。

☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満
		13~20	20~30	2.5未満

1月24日~30日 学校給食週間です!

学校給食週間にあわせて、1月は特別献立を取り入れました。

- ① 学校給食が始まったころ(明治22年ごろ)の給食
- ② 昭和30~50年代の給食
- 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行いました。予算や調理工程等を考慮し、いくつか取り入れました。献立表の**赤字**が希望献立です。

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。南学校給食センターでは28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。

《希望料理アンケート結果》

- ★御殿場南小・・・カレー、メロンパン、ごま団子、コーヒーマスター、クレープ、コロッケ、お米のムース、海藻サラダなど
- ★富士岡小・・・コーヒーマスター、タルト、みそカツなど
- ★神山小・・・メロンパン、カレー、クレープなど
- ★朝日小・・・クレープ、ドライカレー、おろしハンバーグ、メロンパンなど
- ★東小・・・コーヒーマスター、鮭の塩焼き、メロンパン、ピリ辛みそ汁など
- ★御殿場中・・・カレー、お米のムース、ピリ辛みそ汁、メロンパン、豚キムチ、さばのみそ煮、かきたま汁、コーヒーマスター、牛乳プリンなど
- ★富士岡中・・・お米のムース、コーヒーマスター、メロンパン、クレープ、豚キムチ、焼きそばなど
- ★南中・・・コーヒーマスター、お米のムース、クレープ、カレー、牛乳プリン、にんじんしいしり、鮭の塩焼きなど