



令和3年度 1月分 学校給食予定献立表



御股橋市立高根学校給食センター 0550-82-6182

日 曜日	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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
7	きなご揚げパン ぎゅうにゅう パンネポロネーゼ 野菜スープ ヨーグルト	きなこ ぎゅうにゅう ふたにく・こなチーズ とりにく ヨーグルト	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・トマト・パセリ キャベツ・ねぶかねぎ・にんじん	マカロニ・オリーブ油・さとう・あぶら あぶら	673	749	14.7	14.8
10	成人の日							
11	中華めん みそラーメンスープ ぎゅうにゅう チヂミ うま塩キャベツ	ふたにく・なると・みそ ぎゅうにゅう おから キャベツ	しょうが・にんにく・もやし・はくさい・にんじん とうもろこし・ねぶかねぎ にんじん・たまねぎ・にら・にんにく キャベツ・きピーマン・にんにく	ちゅうかめん あぶら・でんぷん さとう・こめこ・じゃがいも・あぶら オリーブ油	627	747	14.9	15.0
12	ごはん ぎゅうにゅう きんぴら肉団子 おかたかくあん まゆ玉雑煮 だいだいのムース	ぎゅうにゅう とりにく・ふたにく かつおぶし とりにく・かまぼこ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・りんご だいこん はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ	こめ ごま・あぶら・でんぷん・さとう さとう・ごまあぶら さといも・もち だいだいのムース	633	777	12.8	12.0
13	ごはん しらす入りチャーハン ぎゅうにゅう 白菜キムチ わかめと豆腐のスープ 焼きプリンタルト	なると・やきふた・しらす・たまご ぎゅうにゅう はくさい わかめ・とうふ	ねぶかねぎ・グリーンピース はくさい にんじん・ほうれんそう・しめじ	こめ あぶら・でんぷん あぶら・ごま やきプリンタルト	686	846	12.5	11.9
14	ナン ビーンズドライカレー ぎゅうにゅう ココロフライドポテト アーモンド入りサラダ	ふたにく・ひよこめ・こなチーズ ぎゅうにゅう キャベツ・にんじん・とうもろこし	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・あおピーマン・トマト キャベツ・にんじん・とうもろこし	ナン こむぎこ・さとう・あぶら じゃがいも・あぶら アーモンド・ドレッシング	554	736	17.0	16.8
17	ごはん ビビンバの具(玉子入り肉炒め) ビビンバの具(ナムル) ぎゅうにゅう ねぎ塩春雨スープ	ふたにく・たまご・みそ ぎゅうにゅう とうふ・かまぼこ	もやし・ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぶかねぎ	こめ あぶら・でんぷん・さとう ドレッシング はるさめ・ごまあぶら	631	803	16.0	15.1
18	ごはん ひじきのりの佃煮 ぎゅうにゅう さわらのおろしそ風味 彩り和風ソテー 具だくさん根菜汁	のり・ひじき・にぼし・かつお ぎゅうにゅう さわら ハム・かつおぶし とりにく・とうふ	だいこん キャベツ・きピーマン・ごまつな しいたけ・ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん ねぶかねぎ	こめ みずあめ・さとう ドレッシング あぶら さといも・あぶら・ごまあぶら	582	738	18.6	17.5
19	食パン マーメイドジャム ぎゅうにゅう ツナマヨオムレツ もやしのペペロンチーノ 水 ポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご・まぐろあぶらづけ ウインナー だいたく・ふたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト	パン マーメイドジャム マヨネーズ・さとう・でんぷん・あぶら オリーブ油 じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう	623	745	17.7	17.5
20	ごはん ぎゅうにゅう とりのから揚げ まわかめのきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく・くわわかめ あぶらあげ・みそ	しょうが・にんにく にんじん・こんにゃく はくさい・ごまつな・ねぶかねぎ	こむぎこ・でんぷん・あぶら あぶら・さとう	674	842	17.4	15.5
21	メロンパン ぎゅうにゅう トマトチーズドリア にんじんサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン・こなチーズ・スライスチーズ キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・パセリ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・トマト・パセリ キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・パセリ	パン・メロンパンのきじ こめ・あぶら ドレッシング さとう・あぶら	631	771	12.6	12.4
22	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ・むぎ	591	742		

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
24	鮭の塩焼き	さけ			16.8	15.1
	野菜漬		のざわな	こまあぶら・こま	26.8	22.7
	さつまいものみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ	さつまいも	2.8	3.1
月						
25	うどん			うどん		
	こぎつねうどんのつゆ	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	しめじ・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら	656	775
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0	17.6
	揚げしゅうまい	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・れんこん・しょうが	こむぎこ・パンこ・さとう・でんぷん あぶら	32.4	30.2
火	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう	3.3	4.0
昭和30～50年ごろの給食						
26	ロールパン/いちご&マーガリン			パン/いちご&マーガリン		
	ぎゅうにゅう/コーヒ-ぎゅうにゅうのもの	ぎゅうにゅう		ミルクコーヒ-	601	731
	とりにくのノルウェー風	とりにく	トマト	でんぷん・あぶら・さとう	14.7	14.7
	粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	32.6	30.8
水	白菜スープ		はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	2.3	2.9	
ごはんばこめこカレーの日						
27	ごはんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	こめ	577	741
	緑茶		りょくちや	じゃがいも・ルウ・オリーブゆ・あぶら	11.8	11.3
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・さいいんげん・とうもろこし	オリーブゆ	17.8	15.7
	米粉のみかんタルト			こめこのみかんタルト	1.6	1.9
木						
28	ごはんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	こめ	622	799
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.4	14.3
	さばの三ヶ日みかん煮	さば	みかん	さとう	31.5	28.3
	野菜のりんご酢和え		こまつな・もやし・にんじん	こま・さとう	1.9	2.3
金						
31	ごはんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	こめ	625	776
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.6	10.9
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・しいたけ	あぶら・こむぎこ・はるさめ・でんぷん さとう・こめこ	27.5	24.2
	野菜のオイスターソース炒め	ゆきぶた	キャベツ・たまねぎ・あかピーマン・とうもろこし・しょうが	さとう・あぶら	2.5	2.9
月	中華風コンスープ	とりにく・たまご	とうもろこし・たまねぎ・ほうれんそう	あぶら・でんぷん		

※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、
 高根学校給食センターにお問い合わせください。
 ※給食のみそは、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**ごはんばこめこ100%**です。
 ※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。



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

1月に、ごはんばこめこの米粉を使用した「ごはんばこめこカレー」の日を、御殿場市内全学校で実施します。高根学校給食センターでは、27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料理です。
 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♪

1月24日から30日は

《希望料理アンケート結果》

★高根小・・・フライドポテト、あげパン、酢の物、メロンパン

★高根中・・・きなこ揚げパン、みそラーメン、焼きアインタルト、メロンパン、ピピンバ