





# 令和3年度 2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	
1 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						626	748	
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				さとう		17.1	15.7	
	切干大根のふくめ煮	さつまあげ	だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん			さとう・あぶら		25.4	22.5	
	豆腐と白菜のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・ねぶかねぎ					2.1	2.4	
	ととやき					ととやき				
<b>節分(せつぶん) こんだて</b>										
2 水	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						632	776	
	しらすとあおさの厚焼き玉子	たまご・しらす・あおさ				さとう・でんぷん・あぶら		15.6	14.7	
	こんぶのいため煮	こんぶ・ふたにく・さつまあげ あぶらあげ	にんじん・しいたけ・しょうが			さとう・あぶら		24.9	22.2	
	いわしのつみれ汁	いわし・たら・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ			さといも・さとう・でんぷん		2.7	3.0	
	福豆	ふくめめ								
3 木	りんご入りロールパン (小学校)		りんご			パン				
	揚げパン (中学校)					パン・さとう・あぶら		596	815	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17.1	15.7	
	冬野菜のシチュー	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・かぶ・かぶのは・はくさい			あぶら		34.4	36.9	
	いんげんとウィンナーのソテー	ウィンナー	さやいんげん・とうもろこし			あぶら		2.1	2.8	
4 金	<b>*** 給食なし ***</b>									
7 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						670	841	
	あじフライ (タルタルソース)	あじ				パンこ・こむぎこ・あぶら タルタルソース		13.3	13.3	
	ひじきと大豆のいため煮	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん			さとう・ごまあぶら		34.3	30.1	
	なめこと大根のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぶかねぎ					2.3	2.8	
8 火	角食パン					パン				
	いちごジャム					いちごジャム		612	838	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						138	12.9	
	カップグラタン	とうにゅう・おから	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう			じゃがいも・こめこ・みずあめ・あぶら		36.9	35.4	
	野菜ソテー	ウィンナー	キャベツ・あおピーマン・とうもろこし			オリーブゆ		2.4	3.5	
	ふわふわたまごのスープ	たまご・ベーコン・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ			パンこ・あぶら				
9 水	マーガリン入りロールパン					パン・マーガリン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						633	833	
	ロールキャベツ	とりにく・ふたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん			でんぷん・パンこ・さとう		17.2	15.9	
	ツナとマカロニのソテー	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・あかピーマン・きピーマン・にんにく			マカロニ・オリーブゆ		36.8	35.9	
	ほかほか豆乳スープ	とうにゅう・ベーコン	はくさい・にんじん・しめじ・たまねぎ・しょうが					2.7	3.4	
10 木	麦ごはん					こめ・むぎ				
	エックカレー	うずらたまご・ふたにく だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・クリンピース・しょうが にんにく・りんご			じゃがいも・ルウ・あぶら		699	866	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						12.8	12.2	
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし			ドレッシング		25.0	23.1	
	ラ・フランスゼリー					ラ・フランスゼリー		2.0	2.5	
14 月	ソフト麺					ソフトめん				
	ミートソース	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが マッシュルーム・トマト・パセリ			ルウ・あぶら		708	868	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						13.4	13.4	
	ハートのコロッケ	とりにく・ふたにく	たまねぎ			じゃがいも・こむぎこ・さとう パンこ・でんぷん・あぶら		32.4	29.6	
	キャベツといんげんのソテー		キャベツ・にんじん・さやいんげん			あぶら		2.9	3.8	
	チョコプリン					チョコプリン				
15 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						658	854	
	ホイコーロー	ふたにく・みそ	キャベツ・あおピーマン・あかピーマン・にんにく しょうが			さとう・でんぷん・あぶら		14.3	13.2	
	春巻き	ふたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ しょうが			こむぎこ・はるさめ・こめこ・さとう でんぷん・あぶら		34.2	33.8	
	わかめスープ	わかめ・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ			こま		1.9	2.3	

日曜日	こんだて	おもに体をつくる もともになる食べ物		おもにエネルギーの もともになる食べ物		栄養価	
		小学校	中学校				
16	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			675	828	
	肉みそおでん(おでん)	ちくわ・がんもどき・こんぶ うずらたまご	だいこん・にんじん・こんにゃく	さといも・さとう	14.6	13.9	
	肉みそおでん(肉みそ)	とりにく・みそ	しょうが・はねぎ	さとう・あぶら	23.5	21.4	
	もやしのごま酢あえ	お皿の空いている部分に「プチン」と出すと富士山の形になるよ!	もやし・にんじん・きゅうり	ごま・さとう	2.3	2.7	
水	富士山ゼリー			ふじざんゼリー			
17	山食パン			パン			
	メイプルジャム			メイプルジャム	591	771	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.8	17.5	
	トマトオムレツ	たまご	トマト・たまねぎ	マヨネーズ・みずあめ・さとう でんぷん・あぶら	22.1	34.8	
	ハムとキャベツのソテー	ハム	キャベツ・あかピーマン・とうもろこし・にんにく	オリーブ油	2.6	3.5	
	肉団子と野菜のスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・もやし・セロリー さやいんげん	むぎ・パンこ・さとう・でんぷん あぶら			
木	型抜きチーズ(中学校のみ)	チーズ					
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608	829	
	ヒレカツ(ソース)	ふたにく・だいすこ		パンこ・こむぎこ・あぶら	17.0	18.6	
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら	24.6	21.4	
	みそちゃんこ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ		2.9	3.6	
金							

\*\*\* ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) \*\*\*



\*\*\* ごてんばごめこの日・ごてんば米コン最優秀献立 \*\*\*

21	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			664	821	
	ふた肉ともやしのいため物	ふたにく 	もやし・はくさい・にら・ねぶかねぎ しょうが・にんにく	ごま・さとう・ごまあぶら	16.9	15.9	
	いかリングフライ	いか		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	29.8	28.7	
	実だくさん汁	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 こんにゃく	さといも	2.2	2.6	
22	玄米入り山食パン			パン・げんまい・さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620	758	
	タンドリーチキン	とりにく	しょうが・パプリカ		21.0	20.8	
	いんげんとコーンのソテー		にんじん・さやいんげん・とうもろこし	バター	35.1	33.8	
	ポトフ	とりにく・ウインナー	たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリー	じゃがいも・あぶら	2.1	2.6	
火							

\*\*\* ふじっぴー給食 \*\*\*

24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			628	810	
	さばの竜田揚げ	さば	しょうが	こむぎこ・さとう・でんぷん・あぶら	14.6	14.4	
	もやしと水掛菜の生姜いため	ベーコン	みずかけな・もやし・にんじん・しょうが	ごまあぶら	32.8	30.8	
	大根と油あげのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・だいこん・ねぶかねぎ		2.0	2.4	
木	ボンカン		ボンカン				

\*\*\* たべっぴーの世界食べもの旅~アメリカ~ \*\*\*

25	丸型横割りパン			パン			
	ハンバーグ バーベキューソース	とりにく・ふたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・レモン	さとう・でんぷん・あぶら	585	781	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.7	18.2	
	キャベツソテー		キャベツ・にんじん	あぶら	36.2	33.3	
	シーフードチャウダー	ベーコン・あさり・まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	じゃがいも・あぶら	2.8	4.0	
	金						
28	うどん			うどん			
	おろしきのこつけ汁	ふたにく・かまぼこ・あぶらあげ うずらたまご	にんじん・ねぶかねぎ・なめこ・しめじ・だいこん		667	813	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.1	18.0	
	とり天	とりにく		こむぎこ・でんぷん・あぶら	31.7	30.0	
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ・もやし・にんじん・しそ		2.4	3.0	
月	煎茶クリーム大福			せんちゃクリームだいふく			

※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。

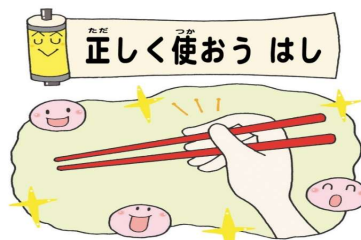
※上記の食品以外にも使用場合があります。アレルギー食材の確認など詳細につきましては、西学校給食センターにお問い合わせください。

※21日の「実だくさん汁」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。

※1月までの実施回数 原里小・154回、玉穂小・154回、御殿場小・153回

印野小・152回、原里中・153回、西中・153回



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

