




令和3年度 2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
1 火	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	626	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ふたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ あおピーマン	あぶら でんぷん さとう	16	15
	たまごの中華スープ 米粉のメープルマフィン	なると とうふ たまご	にんじん もやし ねぶかねぎ	でんぷん ねぎあぶら こめこのメープルマフィン	27	24
2 水	角型食パン			パン	633	787
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	富士山コロッケ	ふたにく とりにく	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん みずあめ	16	15
3 木	ハムと小松菜のソテー	ハム	こまつな キャベツ あかピーマン	オリーブゆ	35	34
	冬野菜のシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム たっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぶ はくさい マッシュルーム	あぶら ルウ	2.5	3.4
節分 こんだて						
3 木	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	621	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう でんぷん	16	16
	ひじき和え	ひじき	こまつな キャベツ にんじん しそのみ	さとう みずあめ あぶら		
4 金	豚汁	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら さといも	28	25
	福豆	だいず えんどうまめ		さとう こむぎこ でんぷん こくとう あぶら	1.7	2.2
給食なし						
7 月	中華麺			ちゅうかめん	632	803
	しょうゆラーメンスープ	ふたにく やきふた なると うすらたまご	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら ねぎあぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークシュウマイ	ふたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ さとう みずあめ	20	20
8 火	もやしの中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	こまあぶら でんぷん	27	26
					3.4	3.9
8 火	わかめごはん	わかめ		こめ	627	733
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ	パンこ こむぎこ さとう しょうが でんぷん	16	16
	煮びたし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい にんじん こまつな			
9 水	根っこ野菜のごまみそ汁	とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	あぶら さといも こま	26	25
					4.2	5.0
9 水	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	634	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きびなごフライ	きびなご		パンこ こま あぶら こむぎこ	15	14
	野菜炒め		のざわなづけ	こまあぶら		
10 木	関東煮	とりにく こんぶ がんも うすらたまご ちくわ	にんじん だいこん こんにゃく	あぶら さといも さとう	31	29
	いちごミニレアチーズ【中学校のみ】			いちごミニレアチーズ	2.3	2.5
10 木	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	644	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ふたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし はくさいキムチ あおピーマン	あぶら でんぷん さとう	15	14
	中華コーンスープ チョコプリン	たまご	とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ	でんぷん こまあぶら チョコプリン	27	24
11 金					2.3	2.8
	建国記念の日					
御殿場中学校1年2組のこんだて						
14 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	697	856
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭の塩焼き	さけ				
	肉じゃが	ふたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース	あぶら じゃがいも さとう	17	16
15 火	冬野菜のみそ汁	とうふ みそ わかめ	だいこん はくさい ねぶかねぎ		25	23
	いちごクリーム大福			いちごクリームだいふく	2.7	3.3
15 火	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	715	876
	ビーフカレー	ぎゅうにく たっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご グリーンピース	あぶら じゃがいも ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	14	13
16 水	ヨーグルト	ヨーグルト			29	27
					2.2	2.7
16 水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	646	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムチーズサンドフライ	ふたにく とりにく チーズ	たまねぎ	あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	16	16
	ツナとマカロニのソテー	まぐろ	にんにく にんじん キャベツ きピーマン	オリーブゆ マカロニ		
17 水	大麦のミネストローネ	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト さやいんげん	オリーブゆ おおむぎ じゃがいも	32	32
					3.1	4.1

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
17 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		687	855
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	親子煮	とりにく たまご こうやどうふ なると	たまねぎ にんじん たけのこ みつば			あぶら でんぶ さいとう		17	17
	かみかみポテト	だいず かたくちいわし	えだまめ			さつまいも でんぶ あぶら さいとう			
	ぼんかん		ぼんかん					27	25
								1.9	2.3

たべっピーの世界食べ物の旅【アメリカ】									
18 金	ハンバーガー					パン		592	790
	・丸型横割りパン								
	・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			さいとう でんぶ			
	・ポイルキャベツ		キャベツ あかピーマン					21	20
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
シーフードチャウダー	ベーコン ほたて あさり まぐろ ぎゅうにゅう たっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ			あぶら じゃがいも ルウ			35	33
								2.9	4.1

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)


21 月	平うどん					ひらうどん		615	733
	カレー南蛮汁	とりにく なると あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ			あぶら ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14
	ほうれん草の和風ソテー	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ とうもろこし			あぶら バター		32	29
	チョコドーナッツ					チョコドーナッツ		2.3	2.7

ごてんば米コン最優秀賞こんだて
ごてんばこめこの日

22 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		671	875
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鮭メンチ	さけ	たまねぎ キャベツ			パンこ あぶら こむぎこ でんぶ マヨネーズ さいとう		16	16
	豚肉ともやしの炒め物	ふたにく	にんにく しょうが もやし はくさい いら ねぶかねぎ			こまあぶら さいとう こま でんぶ			
	鶏団子のみぞれ汁	あぶらあげ にくだんご	だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな					33	32
								2.5	3.0


天皇誕生日

ふじっぴーきゅうしょく

24 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		568	719
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	県産さばの電田揚げ	さば	しょうが			でんぶ さいとう		18	18
	水掛菜ともやしのしょうが炒め	ハム	もやし みずかけな しょうが			こまあぶら		28	25
	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			あぶら		2.0	2.4
25 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		576	718
	ヒビンパの具(肉炒め)	ふたにく みそ	きピーマン にんにく			あぶら さいとう			
	ヒビンパの具(ナムル)		もやし ほうれんそう			さいとう こまあぶら こま		18	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ			ねぎあぶら		27	24
青のり小魚	かたくちいわし あおのり				さいとう		2.0	2.5	

御殿場中学校1年1組のこんだて

28 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		733	913
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	たまご入り豚キムチ	ふたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ はくさいキムチ			あぶら でんぶ		12	12
	ごぼうスティックフライ		ごぼう			あぶら こむぎこ でんぶ さいとう			
	しょうが入りみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しょうが			じゃがいも		35	33
みかんゼリー					みかんゼリー		2.8	3.3	

※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。	 <p>毎月19日 ごてんば 食育の日</p>	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>650</td> <td>830</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(%)</td> <td>13~20</td> <td>13~20</td> </tr> <tr> <td>しぼう(%)</td> <td>20~30</td> <td>20~30</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量(g)</td> <td>2.0未満</td> <td>2.5未満</td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	650	830	たんぱく質(%)	13~20	13~20	しぼう(%)	20~30	20~30	食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満
エネルギー(kcal)			650	830										
たんぱく質(%)			13~20	13~20										
しぼう(%)			20~30	20~30										
食塩相当量(g)			2.0未満	2.5未満										
※上記の食品以外にも使用する場合があります。														
アレルギ-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。														
※24日の「みそちゃんこ汁」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。														

☆1月までの給食実施回数：南小153回、富士岡小153回、神山小153回、朝日小152回、東小152回、御殿場中153回、富士岡中154回、南中154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。

御殿場中学校1年生が、家庭科の授業で給食のこんだてをたてました。冬をテーマに、栄養バランスや旬の食材などに気を付けて考えました。その中から、いくつかの献立を実際に給食として提供します。お楽しみに！

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼-邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの卵を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の門口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。