



令和3年度 2月分 学校給食予定献立表



御殿場市立高根学校給食センター 0550-82-6182

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						637	806	
	酢豚		ぶたにく		きピーマン・あかピーマン・あおピーマン たけのこ・トマト・たまねぎ		さとう・でんぷん・あぶら ごまあぶら		15.3	14.4	
	チゲスープ		とりにく・とうふ・あぶらあげ こんぶ		だいこん・にら・はくさい・にんじん・たまねぎ にんにく・りんご		あぶら・さとう・ごま		29.2	25.8	
	マンゴープリン						マンゴープリン		1.9	2.2	
2 水	食パン						パン				
	チョコクリーム						チョコクリーム		648	761	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						16.7	16.8	
	冬野菜のクリームシチュー		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・はくさい・にんじん・かぶ・パセリ		ルウ・あぶら		38.2	36.7	
	野菜のコロコロソテー		ベーコン		えだまめ・とうもろこし・にんじん				1.9	2.4	
いよかん				いよかん							
節分(せつぶん) こんだて											
3 木	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						603	764	
	五目厚焼き玉子		たまご・とりにく・もすく		にんじん・たけのこ・しいたけ		さとう・でんぷん・あぶら		17.0	15.8	
	昆布の炒め煮		ぶたにく・こんぶ・さつまあげ		にんじん		さとう・あぶら		23.6	20.3	
	いわしつみれ汁		いわしつみれ・みそ		だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ		さといも		2.5	2.7	
福豆		だいず・えんどうまめ				さとう・こむぎこ・でんぷん・あぶら こくとう					
給食なし											
4 金	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						659	821	
	さわらの西京焼き		さわら・みそ				さとう		18.6	17.0	
	即席漬け				キャベツ・だいこん		さとう・ごま		26.5	22.9	
	関東煮		ぶたにく・こんぶ・さつまあげ ちくわ・うすらたまご・かんも		こんにゃく・だいこん・にんじん		さといも・さとう・あぶら		2.9	3.2	
8 火	中華めん						ちゅうかめん				
	ジャージャーめんの具		ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ たけのこ・あおピーマン・ねぶかねぎ		あぶら・でんぷん		611	788	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						18.8	19.0	
	揚げにらまんじゅう		ぶたにく		ながねぎ・キャベツ・にら・にんにく・しょうが		あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん		24.0	21.0	
	青菜炒め		ハム		チンゲンサイ・キャベツ・あかピーマン・にんにく		あぶら		2.9	3.5	
9 水	菜飯		かつおぶし		あおな		こめ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							776	
	豆腐のグラタン		ぶたにく・とうふ・チーズ		にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ		あぶら・パンこ		14.5		
	キャベツとしめじのバターソテー		ベーコン		キャベツ・こまつな・しめじ・とうもろこし		バター		23.3		
	みそスープ		みそ		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ		やきふ		3.5		
10 木	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						651	831	
	ぶりのフライ		ぶり				パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう でんぷん		14.6	13.6	
	水掛菜の煮びたし		あぶらあげ		みずかけな・はくさい				29.6	26.2	
	のっぺい汁		とりにく・とうふ		ごぼう・こんにゃく・にんじん・はねぎ		さといも・ごまあぶら・でんぷん		2.2	2.5	
建国記念の日											
14 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						671	831	
	豚キムチ		ぶたにく		はくさい・にんじん・たまねぎ・にら・りんご にんにく・しょうが		あぶら・ごまあぶら・さとう		12.6	12.1	
	春雨サラダ				にんじん・きゅうり・キャベツ		はるさめ・さとう・ごまあぶら		26.2	22.7	
	コーンとたまごのスープ		ハム・たまご		にんじん・とうもろこし・たまねぎ・ねぶかねぎ		でんぷん		2.6	3.0	
ガトーショコラ						ガトーショコラ					
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						619	782	
	肉じゃが		ぶたにく・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		じゃがいも・さとう・あぶら		14.9	13.8	
	きびなごフライ		きびなご				パンこ・こむぎこ・あぶら・ごま		26.0	22.8	
	もやしのごま酢和え				もやし・にんじん・とうもろこし		さとう・ごま・ごまあぶら		1.4	1.5	

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
16	黒糖入り食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			644	752
	ハムチーズフライ	ハム・チーズ		こむぎこ・こめこ・パンこ・でんぷん あぶら	15.7	15.3
	小松菜とエリンギのソテー		こまつな・キャベツ・エリンギ・とうもろこし にんにく	あぶら	34.2	32.4
	スープカレー	とりにく	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも・オリーブゆ・こめ	2.8	3.5
水						
17	さくらごはん			こめ		
	ひじきごはんの具	ぶたにく・ひじき	にんじん・とうもろこし・えだまめ	あぶら・さとう	624	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	14.6
	きのこシュウマイ	ぶたにく	たまねぎ・しいたけ・しめじ・しょうが	でんぷん・さとう・ごまあぶら こむぎこ	22.6	19.5
	すまし汁	かまぼこ・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	3.0	3.6
木	抹茶クリーム大福			まっちゃクリームだいふく		

「たべっぴーの世界たべものの旅」アメリカ

18	丸型スライスパン			パン		
	ハンバーグBBQソース	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・レモン	さとう・あぶら・でんぷん	588	744
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.5	18.1
	キャベツのソテー		キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら	36.3	34.6
	シーフードチャウダー	ベーコン・まぐろ・あさり 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・ルウ・バター	2.8	3.8

ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日)

ごてんばこめの日 ~ごてんば米コン 最優秀賞メニュー~

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			647	825
	さばのねぎみそ焼き	さば・みそ	しょうが・ねぶかねぎ	さとう・でんぷん	19.0	18.0
	豚肉ともやしの炒め物	ぶたにく	にんにく・しょうが・もやし・はくさい・にら ねぶかねぎ	ごまあぶら・さとう・ごま・でんぷん	29.6	26.7
	かきたま汁	とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・みずかけな	でんぷん	2.3	2.8
22	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しょうが にんにく・パセリ・トマト	ルウ・あぶら	634	767
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	14.6
	イタリアンサラダ		キャベツ・あかピーマン・きピーマン	ドレッシング	27.3	25.3
	白桃ゼリー			はくとうゼリー	2.9	3.4

天皇誕生日

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			635	849
	静岡県産さばの竜田揚げ	さば	しょうが	あぶら・でんぷん・こむぎこ	15.2	14.6
	水掛菜ともやしの生姜炒め	ベーコン	みずかけな・もやし・しょうが	ごまあぶら	30.2	29.3
	野菜のみそ汁	とりにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	2.1	2.7
木	静岡県産ぼんかん	ぼんかん				
25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・りんご こしょう・パセリ	じゃがいも・あぶら・ルウ	719	893
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.6	12.7
	カリカリひよこ豆	ひよこまめ		でんぷん・あぶら	23.5	21.1
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	さとう	1.9	2.2
金						
28	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ガバオライスの具	とりにく	あおピーマン・あかピーマン・きピーマン こまつな・パセリ・にんにく・たまねぎ	あぶら	634	781
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.5	12.9
	中華おこげスープ	ハム	はくさい・にんじん・チンゲンサイ・きくらげ	あぶら・でんぷん・おこげ	28.5	24.8
	カスタードクレープ			カスタードクレープ	1.8	2.3

※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。

※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、すべてごてんばコシヒカリ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(%)	13~20
	しぼう(%)	20~30
	食塩(g)	2.0