



令和3年度 3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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
ひなまつり 献立									
火	ごはん/合わせ酢					こめ/あわせ酢			
	あなご入りちらし寿司の具	あなご・たまご		にんじん・しいたけ・たけのこ・さやえんどう		さとう・でんぷん・あぶら	632	796	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					12.5	11.9	
	すいとん汁	とりにく・あぶらあげ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		さといも・すいどん・でんぷん あぶら	25.2	22.4	
	ひなあられ					ひなあられ	2.4	2.6	
水	りんごチップ入りロールパン			りんご		パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					636	801	
	ミラノ風白身フライ	ホキ・こなチーズ		バジル・パセリ		パンこ・こむぎこ・こめこ・あぶら でんぷん	17.1	17.3	
	コーンサラダ			きゅうり・キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	30.8	28.9	
	ミネストローネ	とりにく		にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん パセリ・トマト		じゃがいも・マカロニ・オリーブゆ	2.5	3.3	
	カスタードプリン					カスタードプリン			
木	ごはん/合わせ酢					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					593	782	
	肉団子のあんがらめ <small>小中給</small>	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・しょうが・にんにく		パンこ・さとう・でんぷん・ごま あぶら	16.0	15.3	
	塩だれキャベツ			キャベツ・にんじん・きピーマン		ごまあぶら	28.7	25.8	
	担々もやしスープ	ぶたにく・とうふ		にんにく・もやし・にんじん・チンゲンサイ		あぶら	2.1	2.7	
金	食パン/クリームゴールド					パン/クリームゴールド			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					632	749	
	きのこスパゲッティー	ベーコン		にんにく・パセリ・たまねぎ・しめじ・えのき		スパゲッティー・オリーブゆ・あぶら	16.1	16.0	
	とり肉のハーブ焼き	とりにく		にんにく・バジル			41.6	39.3	
	コンソメスープ			たまねぎ・こまつな・にんじん			2.3	2.9	
月	ごはん/合わせ酢					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					610	762	
	八宝菜	ぶたにく・いか・うずらたまご		しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ はくさい・もやし・たけのこ		あぶら・でんぷん	13.5	13.0	
	五目ビーフン	ハム		しょうが・たまねぎ・あおピーマン・にんじん		ビーフン・ごまあぶら	23.9	20.8	
	いちごクリーム大福					いちごクリームだいふく	1.4	1.7	
火	平うどん					ひらうどん			
	カレー南蛮汁	ぶたにく・あぶらあげ		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・ルウ・でんぷん	717	891	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					13.1	12.7	
	かぼちゃチーズフライ	チーズ・ぎゅうにゅう		かぼちゃ		パンこ・さとう・マーガリン・こめこ こむぎこ・あぶら	28.1	27.7	
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・まふのり あかとさか		キャベツ・きゅうり・もやし		ドレッシング	2.7	3.4	
	桜もち					さくらもち			
ごてんぼこめこの日									
水	ごはん/合わせ酢					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					626	773	
	ぶりの照り焼き	ぶり		しょうが		さとう・でんぷん	17.1	15.6	
	こんにゃくのおかか煮	ぶたにく・かつおぶし		こんにゃく・にんじん・さやいんげん		あぶら・さとう	28.8	24.5	
	じゃがいもと玉葱のみそ汁	とうふ・みそ		たまねぎ・ねぶかねぎ		じゃがいも	2.2	2.6	
木	ごはん/合わせ酢					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					646	823	
	チキン南蛮/タルタルソース	とりにく		ねぶかねぎ		こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう タルタルソース	12.8	12.2	
	小松菜とコーンの炒め物	ウィンナー		こまつな・とうもろこし・キャベツ		あぶら	31.3	27.8	
	わかめスープ	わかめ・とうふ		にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・ごま	2.5	3.1	

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
11	メロンパン			パン・メロンパンのきじ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			705	879
	ハンバーグ(ステーキソース)	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	でんぷん・さとう・あぶら	13.4	13.4
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・こまつな・にんじん・エリンギ	あぶら	32.9	31.8
	白玉フルーツポンチ		みかん・パイナップル・おうとう	しらたまだんご・カクテルゼリー サイダー	2.1	2.7
金						

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 **卒業・進級 お祝い献立** 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

14	赤飯/ごま塩			こめ・もちこめ/ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	809
	エビフライ	えび・だいすこ		パンこ・でんぷん・こむぎこ・あぶら さとう	14.4	15.0
	野菜のひじき和え	ひじき	しそのみ・こまつな・キャベツ・にんじん	さとう・あぶら	26.3	22.1
	かきたま汁	とうふ・たまご・なると	ねぶかねぎ・にんじん	でんぷん	1.7	2.4
月	お祝いケーキ			おいわいケーキ		

🌸🌸🌸 **高校生による給食コンテスト特別賞献立** 🌸🌸🌸

15	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	きのこごはんの具	あぶらあげ	しいたけ・しめじ・にんじん・こんにゃく	ごまあぶら・さとう	681	889
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0	14.5
	さば竜田のトマトソース	さば	たまねぎ・トマト・にんにく	あぶら・でんぷん・オリーブゆ さとう	31.1	28.9
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ	さといも・あぶら	2.3	2.7
火	みかんゼリー			みかんゼリー		
16	食パン/りんごジャム			パン/りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			664	794
	ベーコンたまご焼き	たまご・ベーコン		さとう・でんぷん・あぶら	15.5	15.5
	野菜のペンネ		キャベツ・とうもろこし・にんじん・にんにく	マカロニ・オリーブゆ	33.8	32.9
	ほうれん草のポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう マッシュルーム	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.7	3.3
水						

※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(%)	しぼう(%)	食塩(g)	650	830
		13~20	13~20			
		20~30	20~30			
		2.0	2.5			

ご卒業おめでとうございます

小学校6年生、中学校3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。
 いろいろな学校生活の中で、給食も楽しい思い出のひとつになったでしょうか？
 食べることを大切にすることというのは、自分自身を大切にすることにつながります
 給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています



一年間、ありがとうございました

今年度の給食は、181回提供させていただきました。
 ありがとうございました。
 新年度の給食は、4月11日(月)からの予定です。



コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、ほとんど残さず給食を食べていましたね。この一年で心も体も大きく成長したことでしょう。
 今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしく願いいたします。