



# 令和4年度 1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 もともになる食べ物		おもに体の調子を整える 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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校				
10 火	ごはん ごてんばコシヒカリごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		624	803				
	さばのみそ煮	さば	みそ			さとう	てんぷん	17	16				
	きんぴらごぼう	とりにく		ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん		ごまあぶら	さとう	30	28				
	かまぼこ汁	とうふ	たまご	かまぼこ		たまねぎ	ねぶかねぎ	2.0	2.6				
11 水	黒糖入り角型食パン					パン	こくとう	664	811				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ	こむぎこ	じゃがいも	さとう	あぶら	てんぷん		
	もやしガーリックソテー	ベーコン		もやし	こまつな	きピーマン		あぶら	てんぷん				
	冬野菜のシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	にんじん	かぶ	かぶのは	はくさい	マッシュルーム	あぶら	ルウ	
12 木	ごはん ごてんばコシヒカリごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		643	779				
	豚キムチ	ぶたにく		たまねぎ	にんじん	キャベツ	にら	はくさい	キムチ	にんにく	しょうが	あぶら	
	春雨スープ	とうふ		にんじん	もやし	しいたけ	ねぶかねぎ	はるさめ	ねぎあぶら				
	フルーツクレープ					フルーツ	クレープ	30	27				
								2.1	2.5				
13 金	メロンパン					パン	メロンパンのきじ	675	878				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											
	コーヒーゼンザン					コーヒー	ぎゅうにゅう	のり	のり	のり			
	鶏肉のハーフ焼き	とりにく		バジル	オレガノ	みずあめ	さとう	てんぷん					
	コーンとほうれん草のソテー	ハム		とうもろこし	キャベツ	ほうれん草	オリーブゆ						
16 月	中華麺					ちゅうかめん		629	793				
	揚げメンチ	ぶたにく	なるとう	にんじん	キャベツ	ねぶかねぎ	あぶら	ねぎあぶら	てんぷん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											
	春巻き	ぶたにく	ひじき	キャベツ	たまねぎ	にんじん	ねぎ	はるさめ	こむぎこ	あぶら	てんぷん	さとう	みずあめ
	チャプチェ	ハム		にんじん	もやし	チンゲンサイ	ごまあぶら	はるさめ	3.3	4.2			
御殿場中1年1組の作成こんだて													
17 火	ごはん ごてんばコシヒカリごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		690	876				
	サーモンフライ / タルトソース	さけ	たまご	だいすこ		パンこ	こむぎこ	てんぷん	あぶら	タルタルソース			
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ	こんぶ		だいこん	しいたけ	さやいんげん	にんじん	さとう				
	ごろごろ冬野菜のみそ汁	みそ		にんじん	ごぼう	かぶ	ねぶかねぎ	さといも	26	24			
	ももヨーグルト	ヨーグルト			もも			2.5	2.9				
18 水	角型食パン					パン		662	796				
	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											
	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	あぶら	てんぷん	
	マカロニのソテー	ベーコン		にんにく	あかピーマン	あおピーマン	キャベツ	オリーブゆ	マカロニ	30	29		
ビーンズポタージュ	とりにく	しろいんげん	なまめ	にんじん	たまねぎ	パセリ	あぶら	じゃがいも	ルウ	2.2	2.6		
ふじのくに産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)													
ごてんばこめこの日													
19 木	ごはん ごてんばコシヒカリごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		607	751				
	関東煮	とりにく	こんぶ	がんも	にんじん	だいこん	こんにゃく	あぶら	さとう	さといも			
	ほうれん草の和風ソテー	ハム	かつおぶし		ほうれん草	キャベツ	とうもろこし	オリーブゆ	バター				
	米粉のムース							こめこのムース	28	25			
									2.0	2.1			
20 金	ごはん ごてんばコシヒカリごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		581	746				
	ピピンパの具(肉炒め)	ぶたにく	みそ		ぜんまい	にんにく		あぶら	さとう				
	ピピンパの具(ナムル)				もやし	ほうれん草		さとう	ごまあぶら	ごま			
	ピピンパの具(鮭魚玉子)	たまご						あぶら	さとう	てんぷん			
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	とうふ	にんじん	たまねぎ	ねぶかねぎ	ねぎあぶら	28	25			
青のり小魚	かたくちいわし	あおのり					さとう	2.2	2.6				

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
23	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	722	904
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさいキムチ つぼづけ	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	ポークシューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		
たまご中華スープ	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	27	25	
月	もちクリームアイス			もちクリームアイス	3.2	3.8

学校給食週間(24日~30日)

はじめての給食(明治22年ごろの給食)

24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	620	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭の塩焼き	さけ			19	18
	野菜炒め		のざわなづけ	ごまあぶら ごま		
すいとん汁	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい こまつな	あぶら すいとん	26	24	
火					3.0	3.5

25	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	651	823
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムチーズサンドフライ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	16	16
	パンネのポロネーゼ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	マカロニ オリーブゆ さとう		
チキンと野菜のスープ	とりにく	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	あぶら	34	33	
水					2.7	3.6

ごてんばこめごはんの日

26	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	590	685
	ごてんばこめごはん	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも ルウ オリーブゆ		
	緑茶				11	11
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし さやいんげん	オリーブゆ		
米粉のみかんタルト			こめのみかんタルト	20	19	
木					1.9	2.4

昭和30~50年代の給食

27	ロールパン			パン	628	812
	いちごジャム&マーガリン			いちごジャム&マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	鶏肉のノルウェー風	とりにく だいす		でんぷん こむぎこ あぶら さとう		
ミックスベジタブル		にんじん とうもろこし えだまめ	バター	41	37	
金	白菜のスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい	あぶら	2.6	3.5

30	ソフト麺			ソフトめん	689	836
	ミートソース	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	オリーブゆ ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	かみかみポテト	だいす かたくちいわし		さつまいも でんぷん あぶら さとう		
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	31	29	
月					2.8	3.3

31	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	674	838
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のから揚げ	とりにく		あぶら こむぎこ でんぷん さとう	16	16
	ひじきの炒め煮	ひじき あぶらあげ ちくわ	にんじん さやいんげん	あぶら さとう		
具だくさんピリ辛みそスープ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん もやし はくさいキムチ ねぶかねぎ	あぶら さといも	35	32	
火					2.5	2.9

※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、南学校給食センターにお問い合わせください。

※31日の「具だくさんピリ辛みそスープ」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。

※12月までの給食実施回数：南小140回、富士岡小140回、神山小140回、朝日小140回、東小139回、御殿場中141回、富士岡中140回、南中140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。

**1月24日~30日**  
**学校給食週間です!**

学校給食週間にあわせて、1月は特別献立を取り入れました。

- ① 学校給食が始まったころ(明治22年ごろ)の給食
- ② 昭和30~50年代の給食
- 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行いました。予算や調理工程等を考慮し、いくつか取り入れました。献立表の**赤字**が希望献立です。

1月に、ごてんばコシヒカリの米粉を使用した「ごてんばこめごはんの日」を御殿場市内全学校で実施します。南学校給食センターでは26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。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	13~20	2.0未満
		20~30	20~30	2.5未満

《希望料理アンケート結果》

- ★御殿場南小・・・揚げパン、メロンパン、キムタクごはん、ピピンパン、豚キムチ、カレー、ハムチーズカツ、鮭の塩焼き、クレープ、米粉のムース、コーヒー牛乳の素など
- ★富士岡小・・・こめごはん、揚げパン、塩ラーメンなど
- ★神山小・・・揚げパン、カレー、から揚げ、ケーキ、クレープ、いちご牛乳の素など
- ★朝日小・・・ナン、メロンパン、揚げパン、ミートソース、カツカレー、わかめスープ、プリン、タルト、クレープなど
- ★東小・・・揚げパン、メロンパン、さくらごはん、カレー、鶏肉のハーフ焼き、かきたま汁、米粉のムースなど
- ★御殿場中・・・揚げパン、メロンパン、キムタクごはん、ピピンパン、塩ラーメン、カレー、豚汁、ケーキ、米粉のムース、クレープ、コーヒー牛乳の素など
- ★富士岡中・・・揚げパン、豚キムチ、ホイコーロー、かみかみポテト、キムチのみそ汁、米粉のムース、クレープ、アイスクリームなど
- ★南中・・・クリームパン、メロンパン、揚げパン、うなぎちらし、さほのみそ煮、ミートソース、クレープ、米粉のムースなど