





令和4年度 1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
10	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					656	805	
	たらのマヨコーン焼き	たら・ぎゅうにゅう		たまねぎ・とうもろこし・パセリ		マヨネーズ	15	15	
	フロッコリーとウィンナーのソテー	ウィンナー		にんじん・フロッコリー		オリーブゆ	33	30	
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ		だいこん・ごぼう・にんじん・こんにゃく ねぶかねぎ		さといも 	2.0	2.3	
火	うさぎ年だいだいのムース					うさぎとしいだいだいのムース			
11	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					592		
	チンジャオロース 2個	ぶたにく		しょうが・にんにく・たけのこ・あおピーマン あかピーマン		あぶら・さとう・ねぎあぶら でんぶん	18		
	ポークしゅうまい	ぶたにく		たまねぎ・しょうが		でんぶん・さとう・こむぎこ・パンこ	26		
	とうふのネギ塩スープ	とうふ・なると		キャベツ・ねぶかねぎ		ねぎあぶら	1.9		
水									
12	角食パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					641	775	
	ベーコンチーズオムレツ	たまご・ベーコン・チーズ				さとう・でんぶん・あぶら	17	17	
	豆乳スパゲッティー	とりにく・とうにゅう・こなチーズ		たまねぎ・しめじ・こまつな・とうもろこし		スパゲッティー・バター・あぶら ルウ	32	31	
	まめと麦のスープ	ウィンナー・ひよこまめ		にんじん・たまねぎ・パセリ		あぶら・じゃがいも・おおむぎ	2.6	3.3	
木									
13	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ハヤシソース	ぶたにく・なまクリーム		たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・パセリ		あぶら・さとう・ルウ	616	765	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					13	12	
	ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン		キャベツ・にんじん・とうもろこし		あぶら	28	25	
	ベビーパン					ベビーパン	2.5	2.9	
金									
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					587	757	
	豚キムチ	ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさいキムチ キャベツ		あぶら	16	15	
	千切り	おから		にんじん・たまねぎ・ニラ・にんにく		こめこ・じゃがいも・でんぶん さとう・こまあぶら	24	21	
	わかめスープ	わかめ・とうふ		ねぶかねぎ・にんじん		こま	2.4	2.7	
月									
17	黒糖角食パン					こくとう・パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					659	807	
	ハンバーグトマトソース	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが		さとう	17	17	
	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		オリーブゆ	37	35	
	うすら卵と野菜のスープ	ベーコン・うすらたまご		にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ			2.2	3.1	
火	お米のムース					おこめのムース			
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					704	852	
	すき焼き風煮	ぶたにく・とうふ・たまご		たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ・こんにゃく		でんぶん・さとう・あぶら	14	14	
	もやし塩ダレあえ			もやし・にんじん・とうもろこし		こま・こまあぶら	29	27	
	もちクリームアイス					もちクリームアイス	2.0	2.4	
水									

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

ごてんばこめこの日									
19	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	836	
	さばのおろしそ風味	さば		だいこん		ドレッシング 	18	15	
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず・さつまあげ		にんじん・さやいんげん		こまあぶら・さとう	27	31	
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ あぶらあげ		にんじん・ねぶかねぎ・ごぼう・こんにゃく		さといも	2.4	2.8	
木									
20	メロンパン (小学校)					メロンパン			
	揚げパン (中学校)					パン・きびとう・あぶら	673	861	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16	
	ココロソテー	ハム		とうもろこし・にんじん・えだまめ		あぶら	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・だっしぶんにゅう		たまねぎ・にんじん・はくさい		あぶら・マカロニ・ルウ	1.8	2.5	
金									

中学生は、揚げパンの地にねりパンがもう1本つきます。

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	ソフトめん					ソフトめん			
	ミートソース	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく しょうが・パセリ・トマト			オリーブゆ・ルウ	642	780	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16	
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	こまつな・もやし・にんじん・にんにく			オリーブゆ	31	29	
	カリカリひよこ豆	ひよこめ				でんぷん・あぶら	2.6	3.1	

学校給食週間(24日~30日)

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					617	773
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが			さとう・でんぷん	14	14
	切り干し大根の含め煮	さつまあげ	だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん			あぶら・さとう	30	28
	根っこ野菜のごまみそ汁	とりにく・とうふ・あぶらあげ みそ	にんじん・ごぼう・だいこん			さといも・ごま	2.2	2.7

ごてんばこめカレーの日

25	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		
	ごてんばこめカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース			オリーブゆ・じゃがいも	588	754
	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	20	17
	米粉のみかんタルト					こめのみかんタルト	1.9	2.3

昭和30~50年ごろの給食

26	ロールパン					パン		
	いちごジャム					いちごジャム	612	806
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	14
	とり肉のノルウェー風	とりにく				でんぷん・さとう・あぶら	37	34
	こぶきいも					じゃがいも	1.9	2.6

27	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					642	812
	鶏の唐揚げ <small>小1個 中2個</small>	とりにく	にんにく・しょうが			でんぷん・こむぎこ・あぶら	15	14
	つきこんにやくの炒り煮	さつまあげ	こんにやく・にんじん・れんこん・さやいんげん			あぶら・さとう・こまあぶら	32	30
	わかめと豆腐のみそ汁	とうふ・わかめ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ				2.4	2.8

明治22年(給食が始まったころ)の給食

30	麦ごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					593	752
	さけの塩焼き	さけ					16	15
	野沢菜漬					ごま・こまあぶら	25	22
	さつまいものみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ			さつまいも	1.9	2.3

31	山食パン					パン		
	ココアぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうに、ココアぎゅうにゅうのもとを まぜてね!			ココアぎゅうにゅうのもと	644	793
	トマトソース入りメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ			でんぷん・さとう・こむぎこ・パンこ あぶら	15	15
	パンネのソテー	まぐろあぶらつけ	たまねぎ・あかピーマン・にんにく			マカロニ・オリーブゆ	32	31
	ビーンズポトフ	ウインナー・だいず	だいこん・にんじん・キャベツ			じゃがいも	2.6	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。
 ※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、
 西学校給食センターにお問い合わせください。
 ※19日の「豚汁」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。
 ※魚には骨があります。よくかんで食べましょう。
 ※12月までの実施回数 原里小・141回、玉穂小・141回、御殿場小141回、印野小139回、原里中140回、西中140回



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

1月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめカレー」の日を、
 御殿場市内全学校で実施します。西学校給食センターでは、25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。

給食週間にあわせて、1月は特別献立をいれました。

①明治22年頃の献立(学校給食が始まった頃の献立を再現)
 ②昭和30~50年頃の献立
 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とりました。
 ※献立表の**太字**になっているものが希望献立です。
 予算や調理工程を考慮し、アンケート結果の中からいくつかを取り
 入れました。今回叶えられなかったものも可能であれば、来月以降
 にも取り入れていきますので、お楽しみに♪

《希望料理アンケート結果》

- ★原里小・・・揚げパン、お米のムース、タルト、くじらの電田揚げ、おにまんなど
- ★玉穂小・・・揚げパン、メロンパン、唐揚げ、お米のムース、豚キムチ、カレーなど
- ★御殿場小・・・お米のムース、揚げパン、チヂミ、メロンパン、チンジャオロース、豚キムチなど
- ★印野小・・・揚げパン、カレーライス、クリスマスのようなケーキなど
- ★原里中・・・メロンパン、揚げパン、お米のムース、ケーキ、冷やし中華、ヤンニョムチキンなど
- ★西中・・・メロンパン、お米のムース、揚げパン、クレープ、ソフト麺、すき焼きなど