



令和4年度 1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
9月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 成人の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸									
10月	ごはん						こめ			
	たまごカレー	とりにく・うすらたまご・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら	620	790				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13				
	ツナとキャベツのソテー	まぐろあぶらづけ	キャベツ・にんじん・さやいんげん	あぶら	26	23				
火	福神漬		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しそ・しょうが	さとう	2.7	3.0				
	きなこ揚げパン	きなこ		パン・マーガリン・さとう・あぶら						
11月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			670	787				
	パンネポロネーゼ	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・トマト	マカロニ・オリーブゆ・さとう・あぶら	15	14				
	スコッチブロス	とりにく	たまねぎ・セロリー・にんじん・ねぶかねぎ・さやいんげん	オリーブゆ・おおむぎ・じゃがいも	35	35				
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	2.2	2.6				
水										
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 ☆☆☆ お正月献立 ☆☆☆ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸										
12月	ごはん						こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			664	817				
	きんぴら肉団子 <small>小中2こ</small>	とりにく・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく・しょうが	ごま・さとう・あぶら	13	12				
	こんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・ごま・あぶら・ごまあぶら	26	22				
木	まゆ玉雑煮	とりにく・かまぼこ	はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ	さといも・もち・あぶら	2.2	2.5				
	だいだいのムース			だいだいのムース						
13月	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			669	807				
	ツナマヨオムレツ	たまご・まぐろ		マヨネーズ・さとう・でんぷん・あぶら	16	15				
	ジャーマンポテト	ベーコン	にんにく・パセリ	じゃがいも・あぶら	37	34				
金	野菜のトマトスープ	とりにく・こなチーズ	キャベツ・マッシュルーム・にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・トマト・パセリ	あぶら	2.5	3.1				
	ごはん			こめ						
16月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			666	847				
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう みずあめ・アーモンド	12	12				
	たくあんの中巻炒め		だいこん・きくらげ	さとう・ごま・ごまあぶら	32	28				
	水餃子のスープ	ベーコン・とりにく・ぶたにく・だいすこ	たけのこ・にんじん・チンゲンサイ・しいたけ・ねぎ・しょうが キャベツ	あぶら・ねぎあぶら・でんぷん・こむぎこ さとう	2.3	2.7				
17月	中華めん			ちゅうかめん						
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・なると・いか	しょうが・にんじん・もやし・たまねぎ・キャベツ・たけのこ とうもろこし・きくらげ	あぶら・でんぷん	639	773				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15				
	海鮮チヂミ	いか・たこ	キャベツ・にら	こむぎこ・こめこ・でんぷん・あぶら	27	25				
火	米粉のメープルマフィン			こめこのメープルマフィン	2.0	2.3				
	食パン			パン						
18月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				737				
	冬野菜のシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・かぶ・はくさい・しめじ・パセリ	ルウ・あぶら	15					
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ・にんじん・とうもろこし	オリーブゆ	37					
	手作りアップルパイ	カスタードクリーム	りんご	パイシート・さとう	2.3					
水										
*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***										
19月	ごはん						こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			628	788				
	すや焼き風煮	ぶたにく・たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく・ねぶかねぎ	さとう・あぶら	15	14				
	もやしの生姜炒め	ベーコン	もやし・こまつな・しょうが	ごまあぶら・でんぷん	30	26				
木	お米のムース			おこめのムース	1.7	2.0				
	ごはん			こめ						
20月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			677	840				
	さばの薬味ソースかけ	さば	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	さとう	15	14				
	小松菜とコーンの和え物		こまつな・とうもろこし・キャベツ	さとう・あぶら	28	25				
	白菜と油揚げのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	しめじ・はくさい・ねぶかねぎ		2.1	2.5				
金	もちクリームアイス			もちクリームアイス						
	わかめごはん	わかめ		こめ						
23月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583	763				
	和風おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	だいこん・たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	16	15				
	野菜の梅サラダ		もやし・キャベツ・きゅうり・うめ・ゆかり		28	25				
	にらたま汁	かまぼこ・とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・にら	でんぷん	2.7	3.0				
月										

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		
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		637	802		
	ビビンバの具(玉子入り肉炒め)		ぶたにく・みそ・たまご		ぜんまい		さとう・あぶら・でんぷん					
	ビビンバの具(ナムル)				もやし・こまつな・にんじん		ドレッシング					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
火	ねぎスープ		とうふ・なたと		ねぶかねぎ		はるさめ・ねぎあぶら		17	16		
	ミルクプリン						ミルクプリン				30	26
25	ナン						ナン		643	778		
	キーマカレー		ぶたにく・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・あおピーマン		こむぎこ・あぶら					
	ぎゅうにゅう/コーヒ-牛乳のもと		ぎゅうにゅう				コーヒ-ぎゅうにゅうのもと				15	15
	のりポテト		あおのり				じゃがいも・あぶら					
水	アーモンド入りサラダ		ぎゅうにゅう にコーヒ- ぎゅうにゅう のもとを混ぜ てよ!		キャベツ・にんじん・とうもろこし		アーモンド・ドレッシング		36	34		
											2.4	3.1


明治22年(給食が始まったころ)の給食

26	麦ごはん						こめ・むぎ		571	743		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	さけの塩焼き		さけ								16	15
	野沢菜漬け				のざわな		みずあめ・ごまあぶら・ごま					
	さつまいものみそ汁		とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・ねぶかねぎ		さつまいも				26	23
								2.1	2.5			

昭和30～50年ごろの給食

27	ロールパン/いちご&マーガリン						パン/いちご&マーガリン		610	752		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	とり肉のノルウェ-風		とりにく・だいず				でんぷん・あぶら・さとう				16	15
	粉ふきいも				パセリ		じゃがいも					
金	白菜スープ		ベーコン		はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ		オリーブゆ		36	34		
											2.2	2.7

ごてんばこめこカレーの日

30	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		577	741		
	ごてんばこめこカレー		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		じゃがいも・ルウ・オリーブゆ					
	緑茶				りよくちや						12	11
	キャベツのソテー		ベーコン		キャベツ・さやいんげん・とうもろこし		オリーブゆ					
	米粉のみかんタルト						こめのみかんタルト				18	16
								1.6	1.9			
31	うどん						うどん			656	777	
	あんかけたまごうどん汁		とりにく・たまご 		えのき・しめじ・にんじん・ねぶかねぎ		でんぷん・あぶら					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						14			14
	キャベツと春雨のサラダ				キャベツ・にんじん・きゅうり		はるさめ・ドレッシング					
	きんとんパイ		たまご				さつまいも・さとう・マーガリン・こむぎこあぶら		31			29
								2.4		2.7		

※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	20~30	2.0	13~20	20~30

1月に、ごてんばコシヒカリの米粉を使用した「ごてんばこめこカレー」の日を、御殿場市内全学校で実施します。高根学校給食センターでは、30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料理です。
 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♪

1月24日から30日は



《希望料理アンケート結果》

★高根小・・・フライドポテト、あげパン、コーヒ-牛乳

★高根中・・・お米のムース、ナン(キーマカレー)、コーヒ-牛乳、わかめごはん、ヤンニョムチキン

今日の給食 