



令和5年度 2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	ごはん				627	812
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん ねぶかねぎ	こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら		
	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たら しょうが	でんぷん さとう こむぎこ こまあぶら あぶら	15	14
中華スープ	とうふ わかめ	はくさい もやし にんじん チンゲンサイ	ねぎあぶら	30	28	
木					3.5	4.1
2	背割りロールパン			パン	625	810
	富士宮焼きそば	ぶたにく あおさ いわしこ	キャベツ	やしそばめん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	野菜と卵のスープ	なると とうふ たまご	にんじん はくさい こまつな	ねぎあぶら でんぷん	32	29
豆乳パンナコッタいちごソース				とうにゅうパンナコッタ	3.4	4.4
金						
節分(せつぶん)こんだて						
5	ごはん				648	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		
	あしたカツ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ なかねぎ	パンこ でんぷん さとう あぶら	15	14
	野菜のおかか炒め	ハム かつおぶし	キャベツ もやし きピーマン あかピーマン こまつな	あぶら	32	30
いわしのつみれ汁	いわし たら みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	さといも でんぷん さとう	2.5	2.9	
月	福豆	だいず えんどうまめ あおさ		さとう もちこめ でんぷん こむぎこ こくとう あぶら		
6	ごはん				685	851
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		
	さばのしょうが焼き	さば	しょうが		16	15
	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 あぶら さとう	32	29
白菜とえのきのみそ汁	とうふ わかめ みそ	はくさい えのきたけ		2.6	3.1	
火						
7	角型食パン			パン	632	774
	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			19	19
	ピザ風ハンバーグ	とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく しょうが パセリ	でんぷん さとう	33	33
ツナと野菜のソテー	まぐろ	こまつな キャベツ にんじん	オリーブゆ	2.5	3.2	
水	チキンと野菜のスープ	とりにく	にんじん はくさい とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら		
8	ごはん				699	853
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		
	八宝菜	ぶたにく いか うすらたまご	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ きくらげ	あぶら でんぷん	15	14
	カラフルひじき炒め	とりにく ひじき	にんじん はくさいキムチ きピーマン あかピーマン	あぶら はるさめ	26	24
木	大学いも			さつまいも あぶら さとう みずあめ こま	2.4	2.8
9	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン さとう	672	895
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	手作りマカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	あぶら バター ルウ マカロニ パンこ	18	17
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	オリーブゆ	34	31
金	カレースープ	ウィンナー しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら じゃがいも	3.2	4.1
高校生による給食コンテスト最優秀賞こんだて						
13	ごはん				676	841
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		
	大豆とお肉のから揚げ	とりにく だいず	しょうが	でんぷん あぶら さとう	16	15
	きのこベーコンのクリームソテー	ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ とうもろこし たまねぎ フロccoliリー	オリーブゆ でんぷん	30	27
火	旬のものたっぶりスープ	にんじん だいこん ごぼう こまつな しょうが	さといも こまあぶら	1.7	2.0	
14	角型食パン			パン	675	785
	チョコクリーム			チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	コロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん コーンこ あぶら	40	38
水	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	こまつな キャベツ あかピーマン きピーマン	オリーブゆ	2.3	2.8
肉団子と白菜のスープ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん	パンこ さとう			
15	ごはん				652	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ	あぶら さとう こまあぶら でんぷん	16	15
	チャプチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	こまあぶら はるさめ	26	23
木	フルーツ杏に風プリン			フルーツあんぱんプリン	2.2	2.5

日 曜日	ごんたて			栄養価	
	おもに体をつくる もともなる食べ物	おもに体の調子を整える もともなる食べ物	おもにエネルギーの もともなる食べ物	小学校	中学校
16 金	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	635	795
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのフライ	ホキ みそ	パンこ ごむぎこ でんぷん あぶら	17	16
	筑前煮	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう れんこん だけのこ こんにゃく さやいんげん		
	かきたま汁	かまぼこ たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ はくさい こまつな	27	24
			24	2.9	

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)
 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

ごてんばごめこの日

19 月	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	684	827
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	静岡おでん	とりにく うすらたまご ごんぶ くろはんぺん がんもとき ちくわ にほしこ さばこ あおのり	だいこん にんじん こんにゃく	15	15
	野菜の塩だれ和え		もやし キャベツ にんじん		
	みかんクリーム大福			28	25
			1.8	2.1	

20 火	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	659	821
	ハヤシライスソース	ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		14	13
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン		
	手作りシュガーパイ			30	28
			2.4	2.9	

たべっぴーの給食の旅! ~駿東地区~ 今月は「鶏肉の香草焼き」と「水かけ菜のペペロンチーノ」

21 水	黒糖入り角型食パン		パン こくとう	674	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	鶏肉の香草焼き	とりにく	にんにく バジル パセリ	21	21
	水かけ菜のペペロンチーノ	ベーコン	みずかけな にんにく キャベツ		
	シーフードチャウダー	いか ほたて まぐろ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	32	30
			2.4	3.1	

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
ふじっぴーきゅうしょく 今年のテーマは「さば」と「チンゲンサイ」
 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

22 木	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	661	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのから揚げ薬味ソースかけ	さば	ねぶかねぎ にんにく しょうが	15	15
	チンゲンサイとピーマンのソテー	ハム	しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん		
	ピリ辛みそスープ	ぶたにく みそ	にんじん だいこん もやし はくさい はくさいキムチ	29	27
			2.6	3.4	

🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀
天皇誕生日
 🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀

26 月	平うどん		ひらうどん	610	786
	かぼちゃほうとう汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ごぼう しいたけ ねぶかねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		17	17
	鮭メンチ	さけ	たまねぎ キャベツ		
	キャベツとコーンの和え物		キャベツ とうもろこし こまつな にんじん	34	33
			2.7	3.1	


27 火	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	644	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん はくさいキムチ あおピーマン	16	15
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ		
	いちごゼリー			28	25
			2.6	2.7	

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
御殿場中1年3組さんのごんたて「野菜たっぷり栄養満点メニュー」
 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

28 水	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	661	766
	冬野菜カレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん れんこん りんご グリンピース		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		13	13
	ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり にんじん		
	オレンジ		オレンジ	28	27
			2.3	2.9	

29 木	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	684	856
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかば焼き	いわし		15	14
	ごまドレサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん		
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	30	27
			2.4	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。
 ※22日の「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。
 ※1月までの給食実施回数：南小157回、富士岡小157回、神山小156回、朝日小157回、東小155回、御殿場中156回、富士岡中157回、南中156回
 ※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。
 ☆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。

	基準量	エネルギー(kcal)	650	830
		たんぱく質(%)	13~20	13~20
		しぼう(%)	20~30	20~30
		食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満