



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	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			
	こんだて									小学校	中学校		
1	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			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					あぶら	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								15 14	
	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	
木	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			30 28 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				
金	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			32 29 3.4 4.4			
	節分(せつぶん)こんだて												
5	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			648	831		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								648 831	
	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	
	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	
	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	
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			2.5 2.9			
	6	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			685	851	
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						685 851				
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				
火	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			32 29 2.6 3.1			
	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			632 774				
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				
水	ツナと野菜のソテー			まぐろ			こまつな キャベツ にんじん			33 33 オリーフゆ			
	チキンと野菜のスープ			とりにく			にんじん はくさい どうもろこし たまねぎ パセリ			2.5 3.2 じゃがいも あぶら			
8	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			699	853		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								699 853	
	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	
	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	
木	大学いも			小中 2個			さつまいも あぶら さとう みずあめ こま			26 24 2.4 2.8			
	9	りんごチップ入りロールパン						りんご			672	895	
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						672 895				
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				
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 どうもろこし			オリーフゆ				
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			34 31 3.2 4.1 あぶら じゃがいも			
	高校生による給食コンテスト最優秀賞こんだて												
13	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			676	841		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								676 841	
	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	
	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 どうもろこし たまねぎ フロccoliリー					オリーフゆ でんぷん	
火	旬のものたっぷりスープ			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			30 27 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			675 785				
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						15 15				
コロック			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				
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			40 38 オリーフゆ			
	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			2.3 2.8 パンこ さとう			
15	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			652	801		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								652 801	
	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	
	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	
木	フルーツ杏に風プリン						フルーツあんぱん風プリン			26 23 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	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	あぶら さとう	
	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 がんもどき 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	さといも あぶら さとう	15	15
	野菜の塩だれ和え		もやし キャベツ にんじん	こま ごまあぶら		
	みかんクリーム大福			みかんクリームだいふく	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	あぶら ルウ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	14	13
	手作りシュガーパイ			パイシート さとう	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「水かけ菜のパペロンチーノ」

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
	水かけ菜のパペロンチーノ	ベーコン	みずかけな にんにく キャベツ	オリーブゆ スパゲッティー		
	シーフードチャウダー	いか ほたて まぐろ ぎゅうにゅう だししるみにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも あぶら ルウ	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	あぶら でんぷん さとう	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	ピーマン ごまあぶら		
	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	あぶら	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	さといも あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭メンチ	さけ	たまねぎ キャベツ	パンこ ごむぎこ でんぷん マヨネーズ さとう あぶら	17	17
	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	あぶら さとう	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	あぶら でんぷん さとう	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	ごまあぶら でんぷん		
	いちごゼリー			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 だししるみにゅう	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	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	13	13
	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		さとう みずあめ でんぷん あぶら こま	15	14
	ごまドレサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	ごまドレッシング		
	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	あぶら さといも	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。

 19日 ごてんば 食育の日	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