



# 令和5年度 2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
1	ビビンバ					
	・ごてんばコシヒカリごはん			こめ	613	764
	・肉の炒め煮	ぶたにく・みそ・たまご	にんにく	さとう・あぶら・でんぷん	18	17
	・野菜のナムル		もやし・こまつな・にんじん	ドレッシング	30	27
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.9
	豆腐のネギ塩スープ	とりにく・とうふ・なると	キャベツ・ねぎかねぎ	ねぎあぶら		
<b>節分(せつぶん) こんだて</b>						
2	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	633	765
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	16
	いわしの梅煮	いわし・かつおぶし	うめ	みずあめ・でんぷん・さとう	27	24
	切干大根の含め煮	あぶらあげ	だいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん	あぶら・さとう	3.1	3.6
	みそちゃんこ汁	つくね・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・ねぎかねぎ			
金	福豆	だいず				
5	うどん			うどん	611	757
	おろしきのこつけ汁	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ うすらたまご	にんじん・ねぎかねぎ・なめこ・しめじ だいこん		20	19
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			35	33
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・あおさ		こむぎこ・でんぷん・あぶら	3.4	4.3
	もやしとにらの生姜炒め	ベーコン	もやし・にら・しょうが	ごまあぶら		
月						
6	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	596	746
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	20
	たらの野菜あんかけ	たら	にんじん・えのき・はねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	24	24
	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	さとう・あぶら	2.4	2.7
	ごまみそ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん	さといも・あぶら・ごま		
火						
7	タコライス			こめ	686	884
	・ごてんばコシヒカリごはん				18	17
	・タコライスの具	ぶたにく・ウインナー	たまねぎ・あかピーマン・きピーマン・キャベツ トマト・ハラペーニョ・ピーマン・とうもろこし	さとう・あぶら	33	32
	・粉チーズ	こなチーズ			2.7	3.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水	ほうれん草オムレツ	たまご	ほうれんそう	あぶら・でんぷん		
	野菜スープ	とりにく	だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	あぶら		
8	メロンパン(小学校)	中学生は、あげパンの他にロールパンがもう1本つきます。		パン・メロンパンのきし	712	894
	揚げパン(中学校)			パン・あぶら・さとう	15	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32	32
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	2.3	3.1
	マカロニのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・だっしんにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	マカロニ・あぶら・ルウ		
木	パインゼリー			パインゼリー		
<b>*** 原里小 6年2組さんが考えた献立 ***</b>						
9	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	716	918
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	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 ねぎかねぎ・しいたけ・たけのこ	あぶら・さとう・でんぷん・ねぎあぶら	32	31
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが しいたけ	あぶら・こむぎこ・ほろさめ・でんぷん さとう・こめ	2.2	2.5
	中華サラダ		にんじん・もやし・ほうれんそう	さとう・ごまあぶら・あぶら		
金	いよかん	いよかん				
<b>*** たべっぴの給食の旅 ~駿東地区~ ***</b>						
13	食パン			パン	659	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	とり肉の香草焼き	とりにく	にんにく・バジル		36	35
	水かけ菜のペペロンチーノ	ベーコン	にんにく・キャベツ・みずかけな	スパゲッティ・オリーブ油	2.2	2.7
	ピーンスポタージュ	ウインナー・しろはなまめ・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・だいこん・パセリ	あぶら・ルウ		
火						
14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	728	871
	冬野菜のカレー	ぶたにく・だっしんにゅう	だいこん・たまねぎ・にんじん・フロッコリー にんにく・しょうが・りんご	あぶら・ルウ	12	11
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28	26
	ハートコロケ	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・あぶら	2.2	2.7
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・とさかのり	にんじん・とうもろこし			
水	チョコプリン			チョコプリン		
15	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	623	776
	ねぎ塩豚丼の具	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん こんにやく・ねぎかねぎ	ごまあぶら・あぶら・でんぷん	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31	29
	豆腐とあおさのみそ汁	とうふ・みそ・あおさ			2.0	2.4
	あんこ&クリームチーズのパイ	クリームチーズ		パイシート・あんこ		
木						

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
16	ハンバーガー								
	・ハンバーガーパン					パン		615	817
	・ハンバーグ BBQ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 りんご		さとう・でんぷん・あぶら		19	18
	・キャベツのソテー			キャベツ・にんじん		あぶら		36	33
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						3.0	3.9
ミルクスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ		じゃがいも・あぶら・ルウ				
金	小魚アーモンド	かたくちいわし				アーモンド・さとう・ごま			
*** ふじのくに地震地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***									
19	中華めん					ちゅうかめん			
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なると		にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ とうもろこし・ねぶかねぎ		あぶら・ねぎあぶら・でんぷん		636	753
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	17
	肉まん	ぶたにく		たまねぎ・だけのこ・しいたけ・しょうが		ごむぎこ・さとう・ラード パンこ・ごまあぶら・でんぷん		25	23
	もやしの塩だれあえ			もやし・にんじん・きゅうり		ごま・ごまあぶら		2.4	3
月	りんごタルト					りんごタルト			
*** ごてんばごめこの日 ***									
20	ごてんばコシヒカリごはん					ごめ			
	手づくりお茶ふりかけ	わかめ・しらす・のり		おちゃ		さとう		621	775
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	17
	とりの照り焼き	とりにく				さとう		30	30
	五目煮豆	だいず・ぶたにく・こんぶ		にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん		あぶら・さとう		2.6	3.2
火	大根と油揚げのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ		えのき・だいこん・ねぶかねぎ					
*** ふじっぴー給食 ***									
21	ごてんばコシヒカリごはん					ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						657	762
	さばの唐揚げ 薬味ソースがけ	さば		ねぶかねぎ・にんにく・しょうが		でんぷん・さとう・あぶら		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		29	29
	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 たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが		さとう		2.8	3.5
*** 原里小 6年1組さんが考えた献立 ***									
22	黒糖食パン					こくとう・パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						634	796
	メンチカツ	ぶたにく・とりにく		キャベツ		ごむぎこ・パンこ・でんぷん さとう・あぶら		13	13
	ポテトサラダ			きゅうり・にんじん・とうもろこし		じゃがいも・ドレッシング ノンエッグマヨネーズ		38	36
	ポトフ	ウインナー		たまねぎ・だいこん・キャベツ・にんじん		あぶら		2.5	3.1
*** 原里小 6年3組さんが考えた献立 ***									
26	ごてんばコシヒカリごはん					ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						664	768
	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		15	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		オリーブゆ・でんぷん		31	31
	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・ごまあぶら		1.7	2.0
月									
27	食パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						650	765
	ししゃもフリッター	ししゃも・おきあみ・あおさ				でんぷん・ごむぎこ・ごめこ さとう・あぶら		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		40	38
	チリコンカン	しろいんげんまめ・あかいんげんまめ ぶたにく		にんにく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・トマト		あぶら・さとう		2.7	3.2
火									
28	バターロール型パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						676	889
	カップグラタン	おから・とうにゅう		たまねぎ・かぼちゃ		じゃがいも・ごめこ・さとう みずあめ・でんぷん		14	13
	ミックスベジタブル			にんじん・えだまめ・とうもろこし		オリーブゆ		31	30
	スコッチブロス	とりにく		たまねぎ・セロリ・にんじん・ねぶかねぎ さやいんげん・パセリ		おしむぎ・じゃがいも		2.3	3.2
水	ヨーグルト	ヨーグルト							
29	ごてんばコシヒカリごはん					ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						617	766
	厚焼き玉子	たまご				さとう・あぶら・でんぷん		15	14
	ひじきあえ	ひじき・かんてん		こまつな・キャベツ・にんじん・しそのみ		さとう・みずあめ・あぶら・キヌア		30	27
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう こんにゃく		さといも		2.1	2.5
木	かたぬぎチーズ	かたぬぎチーズ							

※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。

※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。

※20日の「大根と油揚げのみそ汁」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。

※1月までの実施回数 原里小・156回、玉穂小・155回、御殿場小・156回

印野小・155回、原里中・155回、西中・155回

## 給食の献立を考えました!

原里小学校の6年生が、家庭科の授業で給食の献立を  
考えました。栄養バランスだけではなく、季節感や地  
場産物、嗜好などを考え、どの班も力作ぞろいの献立  
でした。

児童のみなさんが考えた献立の中から、いくつかを  
実際に学校給食の献立として提供します。  
お楽しみに!

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

