



令和5年度 2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	
<b>節分(せつぶん) こんだて</b>											
1 木	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							598	764	
	いわしの煮付け	いわし					さとう・でんぷん		16	16	
	茎わかめのきんぴら	ふたにく・くわかめ			にんじん・こんにゃく		あぶら・さとう		25	23	
	野菜のごまみそ汁	とりにく・とうふ・みそ			にんじん・たまねぎ・ごぼう・もやし・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・ごま		2.3	2.9	
2 金	きなこボーロ福豆						きなこボーロふくまめ				
	背割りロールパン						パン				
	焼きウインナー		ふたにく				さとう		623	779	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							18	18	
	まめマカロニサラダ	ひよこまめ			えだまめ・とうもろこし・キャベツ		マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ		40	38	
5 月	冬野菜のポトフ		とりにく				あぶら・じゃがいも		2.4	3.1	
	ごてんばコシヒカリごはん						こめ				
	ツナそぼろ		まぐるあぶらづけ・たまご		にんじん・しょうが・えだまめ		あぶら・でんぷん・さとう		638	812	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							16	15	
	カリカリ漬け				キャベツ・にんじん・だいこん		ごま・さとう		34	30	
6 火	白菜と油揚げのみそ汁		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ				2.4	2.7	
	ごてんばコシヒカリごはん/さけふりかけ						こめ/さけふりかけ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							605	772	
	いかの生姜焼き	いか			しょうが				20	19	
	野菜の磯和え	のり			こまつな・もやし・にんじん		さとう		25	22	
7 水	肉豆腐		ふたにく・さつまあげ・とうふ		たまねぎ・にんじん・こんにゃく・さやいんげん		あぶら・さとう		1.8	2.2	
	食パン						パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								758	
	ポテトミートグラタン		ふたにく・チーズ・ぎゅうにゅう なまクリーム		にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム トマト・パセリ		オリーブゆ・じゃがいも・ルウ・さとう パンこ			17	
	うずら卵入り野菜スープ	ウインナー・うずらたまご			にんじん・はくさい・ねぶかねぎ		あぶら			33	
8 木	桃のヨーグルト		ヨーグルト		もも		さとう			3.4	
	<b>★★★ 高校生による給食コンテスト最優秀賞 御殿場高等学校「栄養満点!心ほかほかあったかランチ」 ★★★</b>										
	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							667	847	
	大豆とお肉のから揚げ		とりにく・だいず				あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう		15	15	
9 金	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		たまねぎ・しめじ・とうもろこし・プロックリー		オリーブゆ		28	25	
	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		1.8	2.1	
	<b>*** 「たべっピーの給食の旅～駿東(すんどう)地区～」 とり肉の香草焼き&amp;水かけ菜のペペロンチーノ ***</b>										
	りんごチップ入りロールパン				りんご		パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							659	824	
10 土	とり肉の香草焼き		とりにく		にんにく・バジル・パセリ				18	18	
	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		オリーブゆ・スパゲッティ		33	31	
	ピーンスポタージュ		ふたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしるんにゅう・しろいんげんまめ		にんじん・たまねぎ・パセリ		あぶら・じゃがいも・ルウ		1.9	2.5	
	<b>振替休日</b>										
	中華めん						ちゅうかめん				
13 火	麻婆めんスープ		ふたにく・とうふ・みそ		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ たけのこ・ねぶかねぎ		あぶら・さとう・でんぷん・ねぎあぶら		645	773	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							18	18	
	焼きぎょうざ	ふたにく・とりにく・だいすこ			キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら		28	25	
	白菜の中華サラダ				はくさい・にんじん・こまつな		はるさめ・ドレッシング		2.5	3.0	
	14 水	食パン/チョコクリーム						パン/チョコクリーム			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							655	763	
ミートコロッケ		とりにく・ふたにく		たまねぎ		あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・みずあめ・でんぷん		14	14		
ツナとキャベツのソテー		まぐるあぶらづけ		もやし・キャベツ・あおピーマン・とうもろこし				33	32		
ミネストローネ		とりにく		にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・トマト パセリ		オリーブゆ・マカロニ・じゃがいも		2.3	2.6		
15 木	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								768	
	たらのマヨコーン焼き		たら・ぎゅうにゅう・チーズ		とうもろこし・たまねぎ・パセリ		マヨネーズ		14	14	
	野菜のオイスターソース炒め		ふたにく		しょうが・キャベツ・たまねぎ・あかピーマン えだまめ		あぶら・さとう			29	
	わかめスープ		とうふ・わかめ		にんじん・ねぶかねぎ		ごま			2.7	

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
16 金	ごてんばコシヒカリごはん				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・りんご グリーンピース		あぶら・じゃがいも・ルウ	656 834
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				13 12
	グリーンサラダ		こまつな・キャベツ・えだまめ		ドレッシング	29 26
	いよかん		いよかん			1.4 1.7

\*\*\* ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) \*\*\*

19 月	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				683 864
	ぶりフライ	ぶり			あぶら・さとう・でんぷん・こむぎこ パン	15 14
	白菜の煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな・にんじん			31 27
	みそけんちん汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく ねぶかねぎ		あぶら・さといも・ごまあぶら	2.3 2.8

ごてんばこめこの日

20 火	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				648 815
	親子煮	とりにく・なると・こうやどうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース		あぶら・じゃがいも・さとう	16 15
	水かけ菜とコーンの和え物		みずかけな・とうもろこし・キャベツ		さとう・あぶら	25 22
	静岡県産お茶プリン				しずおかけんさんおちゃプリン	1.5 1.7
21 水	黒糖入り食パン				パン・こくとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				694 822
	ハンバーグ(トマトソース)	とりにく・ふたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが		さとう・でんぷん	17 16
	枝豆とコーンのサラダ		にんじん・キャベツ・えだまめ・とうもろこし		ドレッシング	35 32
	かぼちゃのポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ		あぶら・じゃがいも・バター	2.6 3.3

★ ふじっぴー給食 ★

22 木	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				661 842
	さばのから揚げ(薬味ソースがけ)	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フンのソテー	ハム	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ		ごまあぶら・ピーフン	29 27
	ピリ辛みそスープ	ふたにく・みそ・こんぶ	にんじん・だいこん・もやし・はくさい・りんご たまねぎ・にら・にんにく		あぶら・ごま・さとう	2.5 3.1

天皇誕生日

26 月	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				627 796
	酢鶏	とりにく	にんじん・たけのこ・たまねぎ・あおピーマン		あぶら・でんぷん・じゃがいも・さとう	13 12
	コーンとたまごのスープ	ウィンナー・たまご	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう		あぶら・でんぷん	28 25
	すりおろしりんごゼリー				すりおろしりんごゼリー	2.0 2.4

27 火	うどん				うどん	
	おろしきのこつけ汁	ふたにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・しめじ・なめこ・だいこん・ねぶかねぎ		あぶら	597 748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17 17
	野菜メンチカツ	ふたにく	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・キャベツ ほうれんそう		あぶら・でんぷん・パンこ・こむぎこ さとう	36 34
	キャベツのゆかり和え		キャベツ・もやし・にんじん・ゆかり			2.7 3.0

28 水	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	
	ハヤシソース	ふたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご マッシュルーム・グリーンピース		あぶら・ルウ・さとう	677 848
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				13 12
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ・にんじん・とうもろこし		さとう・あぶら・ごまあぶら	31 27
	チョコクレープ				チョコクレープ	2.4 2.9

29 木	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				599 766
	さわらの西京焼き	さわら・みそ			さとう	19 18
	筑前煮	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ・こんにゃく さやいんげん		あぶら・さとう	26 23
	きのこ汁	ふたにく・とうふ	にんじん・だいこん・しめじ・えのき・なめこ ねぶかねぎ		あぶら・さといも	1.7 1.9

※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(%)	13~20 13~20
	しぼう(%)	20~30 20~30
	食塩(g)	2.0 2.5