





# 令和5年度 3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
<b>ひなまつり献立</b>						
1 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ちらし寿司の具	たまご 	にんじん・しいたけ・だけのこ・れんこん しょうが	さとう・あぶら・でんぷん	645	797
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	ぶりのフライ/中濃ソース	ぶり		パンこ・こむぎこ・あぶら	27	25
	さくらのすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		1.8	2.3
ひなあられ			ひなあられ			
4 月	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・だいず	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ・トマト・マッシュルーム	ルウ・さとう・あぶら	686	856
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	あしたかつ	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・ながねぎ	パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	33	32
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン		2.6	3.1
5 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			633	783
	赤魚の西京焼き	あかつお・みそ		さとう	16	15
	ごぼうのごまドレッシング		ごぼう・にんじん・きゅうり	さとう・ドレッシング	22	20
	すいとん汁	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・しめじ	さといも・すいとん	1.6	1.8
清見オレンジ		きよみオレンジ				
6 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ツナそば	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん・しょうが・グリーンピース	さとう・あぶら・でんぷん	692	888
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	星のコロッケ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・みずあめ パンこ・こむぎこ・あぶら	34	32
	ごまみそ汁	つくね・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	ごま・ねりごま・あぶら	2.1	2.9
7 木	背割りロールパン			パン		
	富士宮焼きそば	ぶたにく・あおさ・いわしのほし	キャベツ	やきそばめん・あぶら	669	847
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	ウインナーとポテトのスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら 	37	33
	牛乳プリン			ぎゅうにゅうプリン	2.7	3.5
8 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ポークカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・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	682	834
	福神漬け		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが しそのは	さとう	13	13
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27	24
	ココロ野菜ソテー	ハム	とうもろこし・さやいんげん・あかピーマン	あぶら	2.6	3.3
あまおうのクレープ			あまおうのクレープ			

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		栄養師	
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
<b>卒業 お祝い献立</b>									
11	赤飯/ごま塩	あずき				こめ・もちごめ/ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					630	819	
	えびフライ <small>中2本</small>	えび・だいすこ				パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	15	15	
	野菜のひじきあえ	ひじき			とうもろこし・キャベツ・にんじん・しそのみ	さとう・みずあめ・キヌア あぶら	26	23	
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ なると			だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ こんにゃく	さとも・ごまあぶら	1.8	2.5	
月	お祝いデザート					おいわいデザート			
12	食パン/メイプルジャム					パン/メイプルジャム			
	ぎゅうにゅう <small>小2本 中2本</small>	ぎゅうにゅう					664	817	
	ししゃもフライ	ししゃも				パンこ・こむぎこ・でんぷん あぶら	16	16	
	もやしのガーリックソテー	ベーコン			もやし・あかピーマン・にんにく	オリーブゆ	39	37	
	白菜とり団子のクリーム煮	つくね・ぎゅうにゅう・なまクリーム しろはなまめ・しろいんげんまめ			はくさい・にんじん・マッシュルーム	あぶら・ルウ	2.7	3.3	
火									
13	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					621	805	
	八宝菜 <small>小2こ 中2こ</small>	ぶたにく・うすらたまご・なると			はくさい・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ たけのこ・しいたけ・しょうが	あぶら・でんぷん	16	16	
	肉シューマイ	ぶたにく			たまねぎ・しょうが	さとう・みずあめ・パンこ こむぎこ・でんぷん	28	26	
	茎わかめの中華サラダ	くきわかめ			にんじん・もやし	さとう・ごまあぶら・あぶら	3.0	3.5	
水									
<b>ごてんばこめこの日</b>									
14	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ごてんばパーク丼の具	ぶたにく			たまねぎ・あおピーマン・にんじん・しょうが にんにく・こんにゃく・りんご	ごま・さとう・でんぷん・あぶら ごまあぶら	666	831	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16	
	厚焼き玉子	たまご				さとう・あぶら・でんぷん	32	29	
	うんみやあみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ			だいこん・ねぶかねぎ		2.2	2.7	
木									
15	りんごチップロールパン				りんご	パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					688	910	
	ハンバーグ・デミグラスソース	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・ルウ	17	16	
	マカロニサラダ				きゅうり・とうもろこし・にんじん	マカロニ・オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	32	30	
	ポトフ	ウインナー			たまねぎ・キャベツ・にんじん	じゃがいも・あぶら	2.5	3.2	
金	いちご				いちご				

※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、西学校給食センターにお問い合わせください。

※14日の「うんみやあみそ汁」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。よく噛んで食べましょう。

※2月までの実施回数： 原里小・・・175回、玉穂小・・・174回、御殿場小・・・174回、印野小・・・174回、原里中・・・174回、西中・・・174回



基準量	エネルギー(kcal)		たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩(g)
		650			



本年度の給食は、185回をもって終了します。ご協力ありがとうございました。新年度の給食は4月10日(水)からの予定です。



### みんなは、どの食べ方？

みなさんは、どんな食べ方をしていますか？  
健康に過ごすためには、食事はただ食べるのではなく内容がとっても大切です。  
ぜひ、「頭で食べる」食事をしてみてくださいね。

#### お腹で食べる



お腹で食べるとは、どんなものでもよいから、おなかいっぱいになることです。エネルギーはとれますが、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの大切な栄養素は不足してしまいます。

#### 口で食べる



口で食べるとは、おいしいものを、栄養のこと、健康のことなどを無視して、し好だけで食べることです。栄養が偏りやすく、生活習慣病になりやすくなります。

#### 頭で食べる



頭で食べるとは、栄養の正しい知識をもとにしてバランスよく、おいしく正しい食生活をすることです。

### 食育=食事の自己管理能力を養う教育

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の栄養」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。