



# 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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
<b>ひなまつり献立</b>									
1	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	
金	ひなあられ					ひなあられ			
4	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	
月									
5	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・ねぶたねぎ・しめじ		さといも・すいとん	1.6	1.8	
火	清見オレンジ			きよみオレンジ					
6	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・ねぶたねぎ		ごま・ねりごま・あぶら	2.1	2.9	
水									
7	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	
	ウィンナーとポテトのスープ	ウィンナー		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	
木									
8	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	
金	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
<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。

