



令和6年度 1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
お正月(しょうがつ) こんだて										
9 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						667	848
	ぶりフライ		ぶり・みそ				あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう		15	14
	きんぴらごぼう		ぶたにく		ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん		ごまあぶら・さとう		26	23
	お雑煮		とりにく・かまぼこ		にんじん・だいこん・えのき・みつば		あぶら・もち		2.1	2.5
10 金	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						628	777
	豚キムチ		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・はくさい・にら・にんにく・りんごしょうが		あぶら・さとう・ごまあぶら		14	13
	たこ型たこ焼き		たこ		キャベツ・ねぎ・しょうが		こむぎこ・あぶら・さとう		30	26
	コーンとたまごのスープ		ウインナー・たまご・なると		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		2.1	2.5
お米のムース						おこめのムース				
成人(せいじん)の日										
14 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						657	824
	和風おろしハンバーグ		ぶたにく・とりにく		たまねぎ・だいこん		でんぷん・あぶら・さとう		15	14
	チンゲンサイのソテー		ハム・かつおぶし		キャベツ・きピーマン・チンゲンサイ		あぶら		29	25
	きのこ汁		ぶたにく・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		2.1	2.5
焼きプリンタルト						やきプリンタルト				
15 水	ナン						ナン			
	ドライカレー		ぶたにく・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・あおピーマン		あぶら・こむぎこ・さとう		593	728
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						19	19
	かみかみポテト		だいず・かたくちいわし・ぎゅうにゅう		えだまめ		あぶら・さつまいも・でんぷん・さとう		35	32
	アーモンド入りサラダ				キャベツ・にんじん・とうもろこし		アーモンド・ドレッシング		2.3	3.0
16 水	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						614	789
	さばの柚庵焼き		さば		ゆず		さとう		16	15
	ひじきの炒め煮		ひじき・あぶらあげ		にんじん・こんにゃく・さやいんげん		あぶら・さとう		36	33
	生姜入りあったか豚汁		ぶたにく・とうふ・みそ		しょうが・にんじん・だいこん・しめじ・ねぶかねぎ		あぶら・さつまいも		2.0	2.4
17 金	メロンパン						パン・メロンパンのきじ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						655	798
	お魚ナゲット		あじ・だいずこ				あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぷん・みずあめ		17	16
	イタリアンサラダ				キャベツ・あかピーマン・きピーマン				41	38
	チキンピーズ		とりにく・だいず・こなチーズ		にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト		あぶら・じゃがいも・さとう・ルウ		2.4	2.8
*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***										
20 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						652	816
	マーボー豆腐		ぶたにく・とうふ・みそ		しょうが・にんにく・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・ごまあぶら		17	16
	コーンしゅうまい		ぶたにく・とりにく		とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・しょうが		でんぷん・さとう・こむぎこ		29	26
	五目ビーフン		ウインナー		しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・あおピーマン		ごまあぶら・ビーフン		1.9	2.4
21 火	うどん						うどん			
	あんかけたまごうどん汁		とりにく・たまご		にんじん・えのき・しめじ・ねぶかねぎ		あぶら・でんぷん		626	744
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						16	16
	ツナともやしの生姜炒め		かつお		しょうが・もやし・チンゲンサイ		ごまあぶら		33	31
	きんとんパイ		たまご				あぶら・さつまいも・さとう・マーガリン こむぎこ		2.4	2.8
ごてんばごめこの日										
22 水	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						566	730
	煮込みおでん		ぶたにく・さつまいも・たらつみれ・ちくわ うすらたまご		だいこん・にんじん・こんにゃく		あぶら・さといも		18	17
	肉みそ		とりにく・みそ		しょうが・はねぎ		あぶら・さとう		26	22
	野菜のごま和え				こまつな・にんじん・キャベツ		さとう・ごま		2.6	3.0
23 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						653	795
	いわしの煮付け		いわし				さとう・でんぷん		14	13
	こんにゃくのおかか炒め		ぶたにく・かつおぶし		こんにゃく・にんじん・さやいんげん		あぶら・さとう		26	23
	さつまいものみそ汁		とうふ・わかめ・みそ		たまねぎ・ねぶかねぎ		さつまいも		1.9	2.3
もちクリームアイス						もちクリームアイス				

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
学校給食週間(かっこうきゅうしょくしゅうかん) (24日～30日)										
☆☆☆ 昭和(しょうわ) 30～50年ごろの給食 ☆☆☆										
24 金	ロールパン/いちごジャム						パン/いちごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							584	721
	とり肉のノルウェー風	とりにく・だいす					あぶら・でんぷん・さとう		18	17
	こぶきいも		パセリ				じゃがいも		32	30
	白菜のミルクスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしゅんにゅう		たまねぎ・にんじん・はくさい			オリーブゆ		1.9	2.3
☆☆☆ 明治(めいじ) 22年(給食が始まったころ)の給食 ☆☆☆										
27 月	麦ごはん						こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							570	736
	鮭の塩焼き	さけ							18	17
	たくあん炒め		だいこん・きくらげ				さとう・ごま・ごまあぶら		27	24
	すいとん汁	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ			あぶら・さといも・すいとん		2.3	2.7
28 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							605	770
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく				あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう みずあめ		15	14
	もやしの塩だれ和え	わかめ	もやし・にんじん				ごま・ごまあぶら		32	29
	春雨スープ	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・たけのこ・はくさい			あぶら・はるさめ		1.7	2.2
29 水	黒糖入り食パン						パン・こくとう			
	ぎゅうにゅう/コーヒーぎゅうにゅうの素	ぎゅうにゅう					コーヒーぎゅうにゅうのもと		630	783
	マグロカツ	まぐろ	たまねぎ・しょうが				あぶら・パンこ・さとう・こむぎこ でんぷん		15	14
	まめまめサラダ	ひよこめめ	えだまめ・とうもろこし・キャベツ				ドレッシング・マヨネーズ		33	31
	ミネストローネ	ベーコン・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・マッシュルーム はくさい・トマト・パセリ				オリーブゆ		2.6	3.5

ごてんばこめこカレーの日

30 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ごてんばこめこカレー	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			オリーブゆ・じゃがいも・ルウ・あぶら			547	702
	緑茶		りよくちや						12	12
	野菜ソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし			オリーブゆ			22	19
	豆乳プリンタルト					とうにゅうプリンタルト			1.4	1.8
31 金	揚げパン					パン・マーガリン・さとう・あぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							636	744
	パンネボロネーゼ	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・トマト・パセリ			オリーブゆ・マカロニ・さとう			14	14
	野菜のスープ煮	とりにく	たまねぎ・セロリー・にんじん・さやいんげん・ねぶかねぎ			オリーブゆ・さつまいも・おおむぎ			36	35
	ヨーグルト	ヨーグルト				さとう			2.2	2.7

※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(%)	しぼう(%)	食塩(g)	650	830	13~20	13~20	20~30	20~30
					2.0	2.5				

給食週間にあわせて、1月は特別献立をいれました。

①明治22年頃の献立
 (学校給食が始まった頃の献立を再現)

②昭和30～50年頃の献立

③希望献立
 ※小学校6年生、中学校3年生に希望料理のアンケートをとりました。
 ※献立表の**太字**になっているものが希望料理です。
 予算や調理工程を考慮し、アンケート結果の中からいくつかを取り入れ
 ました。
 今回叶えられなかったものも可能であれば、来月に降にも取り入れて
 いきますので、お楽しみに♪



《希望料理アンケート結果》

★高根小・・・揚げパン、豚キムチ、ヤンニョムチキン

★高根中・・・揚げパン、お米のムース、焼きプリンタルト

