



令和7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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価
		お 正 月(しょうがつ) こ ん だ て			
8 木	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596 780
	さばのみそ煮	さば・みそ		さとう・でんぶん	18 17
	ひじきの炒め煮	だいす・ひじき・あぶらあげ・ちくわ	にんじん・えだまめ	あぶら・さとう	23 20
	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	23 28
9 金	きなこ揚げパン	きなこ		あぶら・パン・マーガリン・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587 691
	ベンネボロネーゼ	ふたにく・こなチーズ	大吉	オリーブゆ・マカロニ・さとう	14 14
	野菜のコロコロスープ	ハム	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・トマト バセリ	オリーブゆ・さつまいも	39 39
	ケレーフ		たまねぎ・セロリー・にんじん・さやいんげん・ねぶかねぎ	クレープ(カスター)	23 28
12 月	成 人(せいじん) の 日				
13 火	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			572 730
	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・だけのこ・グリンピース	あぶら・さとう	22 20
	ツナとピーマンの炒め	まぐろあぶらづけ・かつおぶし	キャベツ・きビーマン・あおビーマン	さとう	26 23
	梅味小魚	かたくちいわし	うめ	みすあめ・さとう	1.9 2.2
14 水	黒糖入り食パン			パン・こくとう	
	ぎゅうにゅう/コーヒー牛乳のもと	ぎゅうにゅう		/コーヒーぎゅうにゅうのもと	608 720
	レモン風味のカジキカツ	カジキ・たまご	レモン	あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぶん	15 15
	カラフルソテー		えだまめ・とうもろこし・にんじん・あかビーマン	バター	32 31
	ワインナーとポテトのスープ	ワインナー	にんじん・たまねぎ・えのき・バセリ	オリーブゆ・じゃがいも	2.6 3.1
15 木	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582 784
	豚キムチ	ふたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・ににく・りんご キャベツ	あぶら・さとう・ごまあぶら	16 15
	肉まん	ふたにく・みそ	たまねぎ・キャベツ・しょうが	こむぎこ・さとう・でんぶん・あぶら	29 26
	ねぎ塩春雨スープ	なると・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ	はるさめ・ごまあぶら	2.3 3.0
16 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			644 798
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト	しょうが・ににく		18 17
	プロッコリーとマカロニのソテー	ペーコン	とうもろこし・プロッコリー	マカロニ・オリーブゆ	38 36
	レタスと卵のスープ	たまご・とうふ	にんじん・たまねぎ・レタス	でんぶん	2.4 3.0
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***					
19 月	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647 800
	ぶりフライ	ぶり		あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう	16 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	でんぶん	32 28
	みそけんちん汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・こぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さといも・ごまあぶら	2.2 2.7
20 火	中華めん			ちゅうかめん	
	ちゃんぽんスープ	ふたにく・さつまあげ・いか	しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・だけのこ・きくらげ はくさい	あぶら・でんぶん	596 721
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16 16
	ひとくち焼きいちもん	小中2c		あぶら・さつまいも・さとう	26 24
	コーンサラダ		キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	1.8 2.1
21 水	玄米入り食パン			パン・げんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596 751
	ほうれん草オムレツ	たまご	ほうれんそう	あぶら・でんぶん	17 17
	もやしのベラコンチーノ	まぐろあぶらづけ	もやし・あおビーマン		39 38
	ホワイトシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・はくさい・グリンピース	あぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ	2.3 3.1
22 木	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603 773
	ヤンニョムチキン	とりにく	ににく	あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう みすあめ	16 15
	たくあんの中華炒め		だいこん・きくらげ	ごまあぶら・さとう・ごま	32 28
	中華スープ	ふたにく	にんじん・はくさい・チンゲンサイ	あぶら・でんぶん	2.0 2.4

ごてんばこめこの日					
わかめごはん	わかめ		ごめ・さとう		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら・さといも・さとう	610	764
23 静岡おでん	ふたにく・さつまあげ・くろはんべん・がんも うすらたまご	にんじん・だいこん・こんにゃく	15	15	
パリポリ漬け		キャベツ・にんじん・きゅうり	26	23	
抹茶クリーム大福			まっちゃん	26	3.1
金					

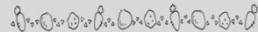
学校給食週間(かこうきゅうしょくじゅうかん) (24日~30日)

明治(めいじ) 22年(給食が始まったころ)の給食

月	麦ごはん		ごめ・むぎ	600	770
26	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばの塩こうじ焼き	さば			
	野沢菜炒め		のざわな		
	すいとん汁	ふたにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ	28	25
				2.1	2.4
27	ごはん		ごめ		
	ビビンバの具(玉子入り肉ゆめ)	ふたにく・たまご・みそ	あぶら・さとう・でんぶん	597	762
	ビビンバの具(もやしのナムル)	わかめ	ドレッシング	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		33	29
火	ワンタンスープ	とりにく・ふたにく・みそ	あぶら・こむぎこ・コーンゆ・でんぶん ねぶかねぎ	2.1	2.8

調理員(ちょうりいん)さんが考えた献立(こんだて)

水	食パン/クリームゴールド		パン/クリームゴールド	661	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	15	15
	かぶのフレンチサラダ		かぶ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	42	40
	ABCスープ	ウインナー	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ	29	3.3



ごてんばこめこカレーの日

木	ごはん		ごめ	548	703
	ごてんばこめこカレー	ふたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリンピース		
	緑茶		りょくちゃ	12	12
	野菜ソテー	ペーパー	キャベツ・にんじん・とうもろこし	21	18
	豆乳プリンタルト		とうじゆうプリンタルト	1.4	1.8

昭和(しょうわ) 30~50年ごろの給食

金	ロールパン/いちごジャム		パン/いちごジャム	659	811
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とり肉のノルウェー風	とりにく・だいす	あぶら・でんぶん・さとう	17	17
	こふきいも		じゃがいも	36	34
	白菜のミルクスープ	ペーパー・ぎゅうにゅう・だしふんにゅう なまクリーム	オリーブゆ・ルウ	22	2.8

※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。

※給食のみぞは、るるどと工房で作られた手作りみぞを一部使用する予定です。

※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

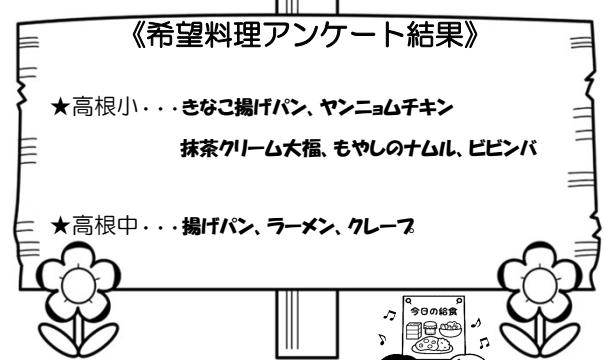


《希望料理アンケート結果》

★高根小...きなこ揚げパン、ヤンニョムチキン

抹茶クリーム大福、もやしのナムル、ビビンバ

★高根中...揚げパン、ラーメン、クレープ



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

二の重(酢の物・焼き物など)
ブリ 出世できるように。
タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
エビ 長生きできるように。

三の重(煮物など)
里いも 子宝に恵まれるように。
れんこん 将来を見通せるように。
くわい 出世できるように。



一の重
黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
数の子 こだまら めぐ 子宝に恵まれるように。

一の重 (祝い肴・口取りなど)
田作り(ごめ) 豊作を願って。
たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻き ちしき さとうよう み 知識や教養が身につくように。
きんとん さんかん めぐ 金運に恵まれるように。

