



2020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
おもにエネルギーの 栄養価

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともなる食べ物	おもに体の調子を整える もともなる食べ物	おもにエネルギーの もともなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
6	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			621	731
	チーズオムレツ	たまご・プロセスチーズ		さとう・こむぎこ・あぶら	19.8	19.1
	もやしのペペロンチーノ	ベーコン	もやし・にんにく・パセリ	オリーブゆ	35.9	34.0
	ポークビーンズ	だいず・ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト	じゃがいも・さとう・あぶら・ルウ	3.0	3.5
水						
☆☆☆ 正月献立 ☆☆☆						
7	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			629	759
	きんぴら肉団子 <small>2こ</small>	とりにく・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく・しょうが	さとう・あぶら・でんぷん・ごま	13.7	12.9
	野菜のごま和え		こまつな・にんじん・キャベツ	さとう・ごま	25.2	21.5
	まゆ玉雑煮	とりにく・かまぼこ	はくさい・にんじん・ごぼう・しいたけ・だいこん	さといも・しらたまだんご	2.2	2.3
木	だいたいのみース			だいたいのみース		
8	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			611	764
	ハンバーグBBQソース	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・レモン	さとう・でんぷん・あぶら	15.3	15.2
	ブロッコリーとコーンのソテー		にんじん・カリフラワー・ブロッコリー・とうもろこし	あぶら	32.7	30.7
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら・さとう	3.2	3.9
金						
12	うどん			うどん		
	こぎつねうどんのつゆ	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	しめじ・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら	622	796
	ぎゅうにゅう <small>小中1個</small>	ぎゅうにゅう			17.9	18.4
	五目玉子 <small>小中2個</small>	たまご・とりにく・もずく	にんじん・たけのこ・しいたけ	さとう・でんぷん・あぶら	32.1	30.8
	もやしのピリカラ和え		もやし・にんじん・キャベツ	ごまあぶら・ラーゆ	3.3	4.2
火	クレープ			クレープ		
13	シナモン揚げパン			パン・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			662	711
	パンネポロナーゼ	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・パセリ・トマト	マカロニ・オリーブゆ・さとう・あぶら	14.2	14.1
	野菜スープ	ベーコン	キャベツ・ねぶかねぎ・にんじん	あぶら	38.7	38.6
	ミルクプリン			ミルクプリン	2.5	3.0
水						
14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	こんぶの佃煮	こんぶ		さとう・ごま	642	799
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	15.0
	アジフライ	あじ		パンこ・こむぎこ・あぶら	27.9	25.0
	こんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん・こんにゃく・さやいんげん・ごぼう	さとう・ごま・あぶら・ごまあぶら	2.4	2.9
木	かきたま汁	かまぼこ・とうふ・たまご	にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん		
15	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	798
	豚肉のキムチ炒め	ぶたにく	たまねぎ・もやし・にら・りんご・にんにく・トマト・しょうが	さとう・あぶら・でんぷん	16.0	15.2
	海鮮餃子スープ	とりにく・えび・いか・ぶたにく	にんじん・チンゲンサイ・ねぶかねぎ・キャベツ・しょうが	あぶら・ねぎあぶら・でんぷん・こむぎこ	28.7	25.4
	お米のみース			おこめのみース	1.9	2.0
金						
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	わかめふりかけ	わかめ・ちりめんじゃこ	しそ	さとう・ごま	663	832
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	14.2
	揚げだし豆腐の肉あんかけ	とうふ・とりにく	しょうが・にんじん・グリーンピース	でんぷん・あぶら・さとう	32.3	30.3
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら・ごまあぶら	2.4	2.8
月	大根のみぞ汁	あぶらあげ・みそ	だいこん・ほうれんそう・ねぶかねぎ			
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
◆◆◆◆◆ ごてんばこめこの日 ◆◆◆◆◆						
19	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	751
	さばのねぎみそ焼き	さば・みそ	しょうが・ねぶかねぎ	さとう・でんぷん	17.5	16.7
	キャベツのゆかり和え		キャベツ・にんじん・ゆかり		27.1	24.1
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	しいたけ・ほうれんそう・にんじん		2.2	2.6
火	お茶のオムレットケーキ			おちゃのオムレットケーキ		
20	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651	761
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト	しょうが・にんにく		16.6	16.7
	コールスローサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	41.1	39.4
	コンソメスープ	ベーコン	はくさい・にんじん・たまねぎ・さやえんどう	あぶら	3.1	3.9
水	いちごタルト			いちごタルト		

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
21	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	734
	親子煮	とりにく・たまご・なると・こうやどらふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・さとう・あぶら	15.8	15.3
	野菜の磯和え	のり	ごまつな・もやし・にんじん	さとう	24.4	22.2
	きゅうり漬	こんぶ	きゅうり	さとう	2.0	2.4
22	ナン			ナン		
	キーマカレー	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム あかピーマン・あかピーマン・きピーマン・なす・トマト	あぶら・ルウ・さとう	689	852
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	14.3
	コンノメポテト			じゃがいも・あぶら	35.7	33.8
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん・ハイナッブル・おうとう・ナタデココ	さとう	3.3	3.9

学校給食週間(24日~30日)

明治22年(給食が始まったころ)の給食

25	麦ごはん			ごはん・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	777
	鮭の塩焼き	さけ			17.3	16.5
	野菜菜漬		のぎわな	ごまあぶら	24.2	21.8
	さつまいものみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ	さつまいも	2.7	3.2
26	中華めん			ちゅうかめん		
	五目あんかけラーメン汁	ぶたにく・なると	しょうが・にんにく・たけのこ・キャベツ・にんじん ねぶかねぎ・きくらげ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	638	785
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	15.0
	塩だれキャベツ		キャベツ・にんじん	ごまあぶら	23.0	20.6
	手作り蒸しパン	ぎゅうにゅう		ごむぎこ・さとう・でんぷん・チョコ あぶら	2.8	3.1

ごはんごめごカレーの日

27	ごはん			ごはん		
	ごはんごめごカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・ルウ・オリーブ油・あぶら	563	699
	緑茶		おちゃ		11.7	11.3
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	オリーブ油	21.5	18.9
	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.7	2.1
28	ごはん			ごはん		
	ねぎ塩豚丼の具	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぶかねぎ・レモン	ごまあぶら・でんぷん・あぶら	668	810
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	15.1
	ツブたまご	たまご・ツナ		さとう・あぶら・でんぷん	29.1	27.2
	冬野菜の具だくさん汁	とりにく・とうふ	かぶ・にんじん・はくさい・だいこん	さといも・あぶら・ごまあぶら	2.0	2.4

昭和30~50年ごろの給食

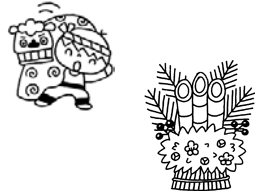
29	ロールパン/いちご&マーガリン			パン/いちご&マーガリン		
	ぎゅうにゅう/ミルクココア	ぎゅうにゅう		ミルクココア	628	763
	鶏肉のノルウェー風	とりにく		でんぷん・あぶら・さとう	13.9	13.8
	粉ふさいも		パセリ	じゃがいも	34.3	32.2
	白菜スープ	ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら	2.2	2.8

※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、すべてごはん100%です。



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

1月に、ごはんごめごカレーの米粉を使用した「ごはんごめごカレー」の日を、御殿場市内全学校で実施します。
 高根学校給食センターでは、27日に実施します。
 また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。
 献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。



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献立です。
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、来月以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・・・あげパン、わかめごはん、カレー、ハンバーグ、
フライドポテト、豚キムチあえ
- ★高根中・・・メロンパン、あげパン、ピピンパ、うな重、
カレー、お米のムース