



2020年度 2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 |
| 1 | ごはん | | | こめ | | |
| | しそ昆布ふりかけ | あおのり・こんぶ | あかしそ | さとう | 617 | 746 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 15.0 | 14.1 |
| | 鶏肉の天ぷら | とりにく | | こむぎこ・でんぷん・だいずあぶらあぶら | 30.9 | 27.7 |
| | ほうれん草とちくわのソテー | ちくわ | ほうれんそう・キャベツ | こまあぶら・こま | 2.2 | 2.5 |
| 月の | きのこたっぷり卵スープ | なると・たまご | えのき・しめじ・だいこん・ごぼう | でんぷん | | |
| 飾り 節分(せつぶん) こんだて 飾り | | | | | | |
| 2 | ごはん | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 649 | 785 |
| | いわしのうめ煮 | いわし | うめ | さとう・でんぷん | 17.4 | 16.1 |
| | 切り干し大根のいため煮 | とりにく | だいこん・こんぶ・にんじん さやいんげん | さとう・あぶら | 28.4 | 25.2 |
| | 豚汁 | ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ | しいたけ・こんにゃく・にんじん・ごぼう だいこん・ねぎかねぎ | さとも・あぶら | 2.7 | 3.0 |
| 火 | 福豆 | だいず | まっちゃん | さとう | | |
| 3 | 給食なし | | | | | |
| 4 | ごはん | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 635 | 786 |
| | おでん | ぶたにく・まめちくわ・あつあげ さつまあげ・うずらたまご | だいこん・にんじん・こんにゃく | さとも・さとう・あぶら | 15.7 | 14.9 |
| | 肉みそ | とりにく・みそ | しょうが・はねぎ | さとう・あぶら | 24.9 | 22.8 |
| | キャベツのごま昆布和え | こんぶ | キャベツ | こま | 2.7 | 3.2 |
| 木 | デコボン | | デコボン | | | |
| 5 | マーガリン入りねじりパン | | | パン・マーガリン | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 673 | 850 |
| | ソース焼きそば | ぶたにく・いか・あおのり | たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん | ちゅうかめん・あぶら | 13.3 | 12.6 |
| | ワンタンスープ | ぶたにく・みそ | しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい ねぎかねぎ | こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら・こまあぶら | 30.5 | 30.1 |
| | フルーツのゼリー和え | | パイナップル・おうとう | ダイゼリー | 3.6 | 4.5 |
| 金 | | | | | | |
| 8 | ごはん | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 633 | 777 |
| | かに玉 | たまご・かに | しいたけ・たけのこ・ねぎ・にんじん | でんぷん・さとう・こまあぶら あぶら | 13.6 | 13.1 |
| | カクテキキムチ | | きゅうり・にんじん・だいこん | | 23.3 | 21.1 |
| | 水餃子のスープ | ぶたにく・えび・とりにく | はくさい・にんじん・チンゲンサイ キャベツ・ねぎ・しょうが | あぶら・でんぷん・こむぎこ だいずこ・さとう | 2.6 | 3.0 |
| 月 | 青りんごゼリー | | | あおりんごゼリー | | |
| 9 | 平うどん | | | ひらうどん | | |
| | カレー南蛮汁 | ぎゅうにく・あぶらあげ | たまねぎ・にんじん・ねぎかねぎ | ルウ・あぶら・でんぷん | 701 | 833 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 13.9 | 13.7 |
| | わかさぎのフリッター | わかさぎ・あおさ | | こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら | 37.6 | 34.9 |
| | ピリカラいため | まкру | キャベツ・にんじん・きピーマン | こまあぶら | 2.8 | 3.3 |
| 火 | ガトーショコラ | | | ガトーショコラ | | |
| 10 | 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 | | | 692 | 838 |
| | チキンのトマトクリーム煮 | とりにく・ぎゅうにゅう・バター なまクリーム | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・トマト | じゃがいも・さとう・あぶら こむぎこ | 14.6 | 14.1 |
| | 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 | 39.3 | 37.7 |
| 水 | 手作りアップルパイ | カスタードクリーム | りんご | パイシート・さとう | 2.3 | 2.9 |
| 11 | 建 国 記 念 の 日 | | | | | |
| たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は静岡県の「かつおフライ」 | | | | | | |
| 12 | さくらごはん | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 671 | 780 |
| | かつおフライ/ソース | かつお | | でんぷん・パンこ・こむぎこ あぶら | 14.4 | 15.0 |
| | 水掛菜とコーンの和え物 | | みずかけな・キャベツ・とうもろこし | さとう・あぶら | 23.2 | 22.4 |
| | なめこと大根のみそ汁 | とうふ・あぶらあげ・みそ | だいこん・なめこ・ねぎかねぎ | | 4.0 | 4.6 |
| 金 | 抹茶クリーム大福 | | | まっちゃんクリームだいふく | | |
| 15 | ごはん | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 666 | 803 |
| | チンジャオロースー | ぎゅうにく | あおピーマン・たまねぎ・あかピーマン たけのこ・にんにく | さとう・でんぷん・あぶら こまあぶら | 15.8 | 14.9 |
| | ポークパオズ | ぶたにく | キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ | でんぷん・パンこ・さとう こむぎこ・こまあぶら | 28.0 | 25.3 |
| | わかめと豆腐のスープ | わかめ・とりにく・とうふ | にんじん・ねぎかねぎ | あぶら | 1.9 | 2.5 |
| 月 | 桃の杏仁豆腐 | | | もものあんにとらふ | | |

