



2020年度 3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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
1	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
ひなまつり献立										
2	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
3	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
4	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
5	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
6	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
7	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
8	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
9	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
10	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			

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
11 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ビビンバの具(玉子入り肉炒め)	ぶたにく・たまご・みそ	ぜんまい	さとう・あぶら・でんぷん	675	823
	ビビンバの具(ほうれん草のナムル)		もやし・ほうれんそう・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	14.6	14.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.7	28.1
	中華おこげスープ	とりにく	はくさい・にんじん・チンゲンサイ・きくらげ	あぶら・でんぷん・もちごめ	2.4	3.1
12 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			620	758
	肉団子のあんがらめ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・でんぷん・さとう あぶら・ごま	15.0	13.9
	おかかたたくあん	かつおぶし	だいこん	さとう・ごまあぶら	23.2	20.3
	塩鶏肉じゃが	とりにく	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・グリーンピース	じゃがいも・あぶら	2.7	3.2
ごてんばこめこの日						
15 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			655	820
	えびいもコロケ	とりにく	たまねぎ	えびいも・じゃがいも・さとう パンこ・ごむぎこ・でんぷん あぶら	16.0	15.0
	パリポリ漬け	こんぶ	キャベツ・にんじん・きゅうり	さとう・ごま	27.9	24.5
	金華豚の豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こんにゃく・にんじん・ごぼう だいこん・ねぶたねぎ	じゃがいも・あぶら	2.2	2.7
	御殿場産納豆	なっとう				
卒業・進級お祝い献立						
16 火	赤飯／ごま塩	あずき		こめ・もちごめ／ごましお		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			693	819
	ヒレカツ／ソース	ぶたにく		パンこ・ごむぎこ・こめこ でんぷん・あぶら	15.4	14.6
	野菜のひじき和え	ひじき	こまつな・にんじん・キャベツ・しそのみ	さとう・あぶら	25.1	22.6
	かきたま汁	とうふ・なると・たまご	みずかけな・にんじん	でんぷん	2.7	3.2
お祝いデザート				おいわいデザート		
17 水	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647	769
	ブラウンシチュー	ぶたにく・バター・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム パセリ・トマト・しょうが	じゃがいも・ごむぎこ・さとう あぶら	15.8	15.5
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・ほうれんそう・あかピーマン	あぶら	37.7	36.3
	メープルマフィン			メープルマフィン	2.2	2.9

※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。



基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(%)	650 830
	しぼう(%)	13~20 13~20
	食塩(g)	20~30 20~30
	2.0	2.5

卒業おめでとうございます

小学校6年生、中学校3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。
いろいろな学校生活の中で、給食も楽しい思い出のひとつになったでしょうか？
これからもバランスのよい食事を心がけ、元気で充実した生活を送ってくださいね。



《3月の給食のない予定日》

- ☆高根中・・・4日、12日
- ☆中学3年生・・・3日

今年度の給食は、170回提供させていただきました。ありがとうございました。
新年度の給食は、4月9日(金)からの予定です。

