



平成 30 年度 12 月分 学校給食予定献立表



御殿場市立南学校給食センター 0550-78-6689

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
富士岡中学校 1年4組のメニュー						
3 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	637	814
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそ煮	さば・みそ		でんぷん・さとう	15	15
	キャベツの昆布和え	こんぶ	キャベツ・ほうれんそう・にんじん			
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも・ごまあぶら	28	27
みかんゼリー			みかんゼリー	2.4	3.0	
4 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	649	792
	肉丼の具	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ごぼう・しめじ こんにゃく	あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ・でんぷん こむぎこ・あぶら	33	29
	鶏団子のみぞれ汁	にくだんご・あぶらあげ	だいこん・はくさい・えのき・ねぶかねぎ		2.2	2.5
5 月	角型食パン			パン	621	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムチーズサンドフライ	ハム・チーズ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・あぶら	17	17
	チリコンカン	ぶたにく・だいす	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム にんにく・パセリ	あぶら・ルウ	37	37
	キャベツのスープ	とりにく	にんじん・キャベツ・セロリー とうもろこし	あぶら・じゃがいも	3.1	4.1
富士岡小学校 6年3組のメニュー						
6 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	676	834
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉みそおでん(おでん)	ぶたにく・ちくわ・こんぶ うすらたまご・がんもどき	だいこん・にんじん・こんにゃく	あぶら・さといも・さとう	16	15
	肉みそおでん(肉みそ)	とりにく・みそ	しょうが・はねぎ	あぶら・さとう	27	25
	もやし塩だれ和え		もやし・こまつな	ごま・ごまあぶら	2.6	3.2
7 月	背割りロールパン			パン	592	762
	焼きそば	ぶたにく	もやし・たまねぎ・にんじん・キャベツ	ちゅうかめん・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	うすら卵入りわかめスープ	うすらたまご・とうふ わかめ	にんじん・たけのこ・ねぶかねぎ	ごまあぶら	35	33
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.9	3.6
10 月	ソフトめん			ソフトめん	662	804
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが	オリーブゆ・ルウ デミグラスソース	15	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも・さとう でんぷん	31	29
	ポテトオムレツ	たまご・チーズ・ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	バター	3.1	3.9
	ミックスベジタブル		にんじん・とうもろこし・えだまめ			
たべっぴーの日本全国食べ物の旅【京都府】						
11 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	576	743
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		さとう・でんぷん	18	17
	大根と厚揚げの炊いたん	あつあげ	だいこん・きょうな	さとう	23	22
すまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・えのき・みつば	ふ	2.4	2.7	
12 月	麦ごはん			こめ・むぎ	678	841
	ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース りんご・しょうが・にんにく	あぶら・じゃがいも・ルウ	16	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28	25
	じゃこと大豆の揚げ煮	にぼし・だいす		でんぷん・あぶら・さとう	2.3	3.1
	きのこのソテー	ハム	しめじ・キャベツ・ほうれんそう	オリーブゆ・はるさめ		
富士岡小学校 6年1組のメニュー						
13 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	594	735
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらの和風あんかけ	たら	にんじん・たけのこ	あぶら・さとう・でんぷん	16	16
	葉大根入り煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・にんじん・はだいこん		24	22
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら・さといも	2.2	2.7
りんごゼリー			りんごゼリー			

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
14 金	りんごチップ入りロールパン			パン・りんごチップ	636	788
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ・たまねぎ	パンこ・こむぎこ・さとう でんぷん・あぶら	14	13
	和風きのこスパゲティ	まぐろ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム しめじ・えのき	バター・スパゲティ		
	ミネストローネ	ウィンナー しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・セロリー キャベツ・トマト・にんにく・パセリ	オリーブゆ	30	28
					2.9	3.5

冬至こんだて

17 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	618	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おろしハンバーグ ゆず風味	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・だいこん・ゆず	パンこ・さとう・でんぷん	16	15
	つきこんにやくの炒め煮	ぶたにく	にんじん・れんこん・こんにやく さやいんげん	あぶら・さとう こま・こまあぶら	28	25
	かぼちゃのみそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ・かぼちゃ・ねぶかねぎ		2.8	3.3

18 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	659	852
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびシュウマイ 2個	えび・たら	たまねぎ	パンこ・でんぷん・さとう こむぎこ	16	16
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ぶたにく・あつあげ・みそ	にんじん・キャベツ・もやし あおピーマン・はくさいキムチ にんにく・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん	27	25
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし・たまねぎ・ねぶかねぎ	でんぷん・こまあぶら	2.7	3.5

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

ごてんばこめこの日

19 水	黒糖入り角型食パン			パン・ことう	652	823
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかナゲット 小 2個 中 3個	いか・たら		こむぎこ・さとう でんぷん・あぶら	17	17
	キャベツと御殿場ハムのソテー	ハム	キャベツ・とうもろこし・ほうれんそう	あぶら	34	33
	ビーンズポタージュ	とりにく・しろはなまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしぷんにゅう	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも ルウ	1.9	2.8

クリスマスこんだて

20 木	コーンピラフ	とりにく だっしぷんにゅう	とうもろこし・たまねぎ あかピーマン・グリーンピース	こめ・さとう・あぶら	657	766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンのハーブ焼き	とりにく	オレガノ・バジル	さとう	16	17
	こぶきいも		パセリ	じゃがいも	30	30
	はくさいのスープ	ウィンナー	たまねぎ・にんじん・はくさい さやいんげん	あぶら	3.0	3.8
お楽しみケーキ			おたのしみケーキ			

※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、南学校給センターにお問い合わせください。

※13日の「豚汁」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。

☆11月までの給食実施回数：南小124回、富士岡小124回、神山小123回、朝日小124回、東小124回、御殿場中124回、富士岡中124回、南中125回

☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。

☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満
	820	13~20	20~30	2.5未満

冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど)にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われまます。

ひよひよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

* * *

* 富士岡小6年生、富士岡中1年生が、家庭科の授業で、給食のこんだてをたてました。冬をテーマに、栄養バランスなどに気を付けて考えました。 * * *

冬休みの食生活 4か条

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
- 2 野菜をしっかりと食べる **冬が旬!**
- 3 食べ過ぎに気をつける **体重もチェック!**
- 4 適度に体を動かす