

令和 3 年度 12 月分学校給食献立予定表

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

冬野菜を多く取り入れました。寒い時期に体が温まる献立や、風邪を予防するために、免疫力や抵抗力を高める献立にしました。

Aコース



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しよくえん	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
			たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいかぶつ	しつ				
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							638 kcal 23.3 g 22.8 g 2.5 g	てりやきソースはセンターで手作りしました。甘い味がご飯とよく合います。
	-	ごはん					★ごはん					
	2	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ			旬の食材 れんこん	さとう でんぶ		さけ みりん しょうゆ			
	3	ごぼうとれんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	★ごぼう れんこん	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
	1	だいこんとたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ だいこん			いりこ			
2 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							629 kcal 23.5 g 19.9 g 2.0 g	ぶりに含まれるビタミンDは、骨をつくるのを助けるはたらきがあります。給食では牛乳がつかうので、よい組み合わせです。
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん					
	2	ぶりのフライ	ぶりのフライ					だいずあぶら				
	3	キャベツのかおりあえ				★キャベツ きゅうり しそ	旬の食材 大根		しお			
	1	さわにわん	ぶたにく	旬の食材 ぶり	にんじん ★はねぎ	★ごぼう ★だいこん たけのこ しいたけ			だしこんぶ さけ かつおぶし みりん しお しょうゆ			
3 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							577 kcal 28.9 g 18.8 g 2.2 g	たらは冬の旬の魚です。たんぱく質が多く、筋肉のもとになります。パンに合う料理にしました。
	-	パン					★パン					
	2	たらのチーズマヨネーズカップやき	たら	チーズ	パセリ	たまねぎ ★マッシュルーム		マヨネーズ	しょうゆ こしょう しお			
	3	フルーツミックス				フルーツミックス	カットゼリー					
	1	ミネストローネ	とりにく	旬の食材 たら	トマト	にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし しろワイン プイヨン しお こしょう			
6 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							622 kcal 28.4 g 17.6 g 2.5 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。
	-	ごはん(きぬむすめ)					★ごはん					
	1	ぶたすきに	★ぶたにく やきどうふ		にんじん	しめじ しらす はくさい ねぶかねぎ	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ さけ			
	2	あつやきたまご	★あつやきたまご				旬の食材 白菜					
	3	だいこんとこまつなのおかかあえ	★かつおぶし	★こまつな にんじん	★だいこん				しお しょうゆ			
7 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							562 kcal 28.3 g 13.5 g 2.2 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	ごはん					★ごはん					
	2	さけのみそやき	さけ みそ				さとう		さけ みりん しょうゆ			
	3	そくせきづけ		旬の食材 大根	★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお				
	1	とうにゅういりこんさいじる	ぶたにく ★とうふ みそ とうにゅう	にんじん ★はねぎ	★だいこん れんこん ごぼう たまねぎ	旬の食材 れんこん		いりこ				
8 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		旬の食材 白菜		★パン			644 kcal 29.6 g 22.3 g 2.3 g	今日のシチューにはブロッコリーや白菜などの旬の野菜が入っています。具だくさんの汁物なので、シチューが主菜になります。
	-	パン										
	1	ふゆやさいのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう プイヨン			
	3	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
	2	りんご				りんご	旬の食材 りんご					
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							658 kcal 25.9 g 20.4 g 2.2 g	ご飯に大麦を加えることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	1	ポークカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース			
	3	キャベツとツナのいためもの	★まぐろ あぶらづけ		さやいんげん	★キャベツ コーン		こめあぶら	しお しょうゆ			
	-	アーモンドこざかな						アーモンドこざかな				
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							582 kcal 27.3 g 14.0 g 1.9 g	体が温まるように根菜や鶏肉をじっくり煮込んだ煮物を取り入れました。
	-	ごはん					★ごはん					
	1	こうやどうふとやさいのにももの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	2	きびなごフライ 2び	きびなごフライ			ほねに気をつけて、よくかんで丸ごと食べましょう	旬の食材 大根	だいずあぶら				
	3	もやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★もやし きゅうり		ごま	しお			

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。