

※ 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。

給食配膳例、食卓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 卓 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しよくえん	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品						
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ					
13 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								614 kcal 25.2 g 24.4 g 3.4 g	ポトフはフランスの 家庭料理の一つで す。野菜がたっぷり とれます。
	-	パン					★パン						
	2	にくだんごのトマトソースかけ(2こ)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう		トマトケチャップ トマトフォンデュ あかワイン ちゅうのうソース				
	3	マカロニのイタリアンサラダ				きゅうり コーン	マカロニ	こめあぶら イタリアンレタス	しお				
14 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								618 kcal 29.8 g 17.1 g 3.5 g	中華丼は、肉も野 菜もバランスよくと れる丼料理です。 野菜たっぷりの中 華あんをご飯にか けて食べましょう。
	-	むぎごはん					★むぎごはん						
	2	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご		にんじん	しょうが にんにく ねぶかねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ ガラスープ オイスターソース				
	1	はるさめスープ		わかめ		たまねぎ たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	はるさめ		さけ みりん しょうゆ ガラスープ しお こしょう				
15 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								594 kcal 28.4 g 16.1 g 2.9 g	のし鶏とは、鶏の ひき肉に調味料な どを混ぜて薄くの ばして焼いたもの です。
	-	ごはん					★ごはん						
	2	のしどり	とりにく ★たまご みそ			しょうが たまねぎ たけのこ	パンこ さとう		しょうゆ さけ				
	3	キャベツとひじきのあえもの	★まぐろ あぶらづけ	ひじき	にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ す しお				
16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								606 kcal 24.2 g 24.6 g 2.5 g	今日は今の旬のカ リフラワーを使った クリーム煮です。冬 にぴったりの煮込 み料理です。
	-	げんりようまるパン					★げんりよう まるパン						
	1	カリフラワーのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ ★マッシュルーム カリフラワー	こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	しお こしょう ブイオン しるワイン				
	2	だいずコロケ	★だいずコロケ			★キャベツ		だいずあぶら					
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								636 kcal 27.3 g 18.9 g 2.1 g	みかんはビタミンC が豊富でかぜ予防 に効果的です。
	-	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん						
	3	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★たまご			しょうが たけのこ えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	さけ しょうゆ				
	1	みやじる	ぶたにく ★とうふ みそ		★はねぎ にんじん	★だいこん ★ごぼう	さといも		いりこ				
20 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								635 kcal 23.8 g 20.1 g 3.2 g	もうすぐ2学期が終 わるため、お楽し みにデザートを出し ました。みんなで楽 しく味わいましょう。
	-	コーンピラフ					★コーンピラフ						
	2	バジルチキン	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル	しるワイン しお こしょう				
	3	やさいのドレッシングあえ			にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	しお す こしょう				
21 (火)	-	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ えのきたけ ★はくさい	じゃがいも		ブイオン しるワイン しお こしょう こんごうけずりぶし			621 kcal 27.2 g 20.9 g 2.2 g	22日は冬至です。 昔から、冬至には 「ん」のつく食べ 物を食べるとよいと 言われています。今 日は「ん」のつくう どんにしました。
	-	ショコラケーキ					ショコラケーキ						
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	うどん					★うどん						
22 (水)	1	あんかけうどんつゆ	とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	さとう でんぶん		だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお			621 kcal 27.2 g 20.9 g 2.2 g	22日は冬至です。 昔から、冬至には 「ん」のつく食べ 物を食べるとよいと 言われています。今 日は「ん」のつくう どんにしました。
	2	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃの てんぷら			だいずあぶら					
	3	こまつなごまあえ			★こまつな	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									

★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。