



令和 4 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 ※

寒い時期に体が温まるように、冬野菜をたくさん取り入れました。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

今月の旬の食材：さば ぶり れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー はくさい ブロッコリー みかん

●さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう●

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき						ちようみりよう・そなた	エネルギーたんぱく質しよえんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーの源となる食品				
			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			
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						637 kcal 23.3 g 22.8 g 2.5 g 88.0 g	冬が旬のれんこんをきんぴらに使用しました。れんこんに含まれるタンニンには、咳を止める効果があります。
	-	ごはん					☆ごはん				
	2	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				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する	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ だいこん			いりこ		
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						619 kcal 23.5 g 19.9 g 1.6 g 82.6 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。給食では牛乳がつくので、よい組み合わせです。
	-	うみゃーこめ(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			しそ	★キャベツ きゅうり			しお		
	1	さわにわん	☆ぶたにく		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		
(月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						597 kcal 30.1 g 23.4 g 2.8 g 67.3 g	今日はスペインをイメージした献立です。具だくさんのトルティージャと、にんにくが効いたサラダを楽しみましょう。
	-	げんりようパン					☆パン				
	2	トルティージャ	★たまご ウイナー	★ぎゆうにゆう チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう		
	3	ツナサラダ	☆まぐろあぶらづけ		にんじん	★キャベツ		オイルドレッシング	しお		
	1	やさいスープ	とりにく		にんじん ☆こまつな	たまねぎ しめじ	スペイン献立		こんごうけずりぶし しるワイン プイオン しお こしょう しょうゆ		
	-	パレンシアオレンジゼリー	スペイン空手ナショナルチームの訪問にちなんでスペイン料理です。				ゼリー				
	-	ケチャップ						ケチャップ			
(火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						621 kcal 28.3 g 17.6 g 2.2 g 83.4 g	ぶたすき煮は、旬の白菜をたっぷり使います。甘辛い味付けにもぴったりの野菜です。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	1	ぶたすきに	★ぶたにく やき豆腐		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								
	3	だいこんとこまつなのおかあえ	☆かつおぶし		★こまつな にんじん	★だいこん	ふるさと給食の日		しお しょうゆ		
(水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						619 kcal 25.7 g 22.2 g 2.0 g 75.2 g	きんかさば(金華さば)は、宮城県石巻港でとれる貴重なさばです。
	-	ごはん					★ごはん				
	2	きんかさばのしおやき	しおさば								
	3	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお		
	1	とうにゆういりこんさいじる	☆ぶたにく ☆とうふ みそ とうにゆう		にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう れんこん たまねぎ			いりこ		
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						623 kcal 29.8 g 22.2 g 2.3 g 76.7 g	今日のシチューには、ブロッコリーやカリフラワーなどの冬野菜がたくさん入っています。
	-	パン					☆パン				
	1	ふゆやさいのシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい カリフラワー	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	しるワイン しお こしょう プイオン		
	3	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						591 kcal 28.1 g 15.5 g 3.2 g 81.4 g	旬のさといもを使ったみそ汁です。富士宮でもたくさんさといもがつくられています。
	-	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 こまあぶら	しょうゆ す しお		
	1	さといもととうふのみそする	☆とうふ みそ			★だいこん えのきたけ ねぶかねぎ	★さといも		いりこ		



スペイン献立を味わおう

東京オリンピックで、ホストタウンとなった富士宮市で事前合宿を行い、大活躍したスペイン空手ナショナルチームが今月富士宮市を訪問します。児童生徒にスペインへの興味関心を高めてもらう目的で、給食にもスペイン料理を取り入れます。

・トルティージャ ・ツナサラダ(オールドレッシング) ・バレンシアオレンジゼリー



給食レシピ紹介 トルティージャ

<材料(4人分)>

- ・じゃがいも 1/2個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・パセリ 少々
- ・ウインナー 4本
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・卵 3個
- ・粉チーズ 大さじ1

<作り方>

- ①じゃがいもはサイコロ切り、玉葱・パセリはみじん切り、ウインナーは輪切りにしておく。
- ②オリーブオイルをひいたフライパンでじゃがいもを炒める。焼き色がついてきたら、たまねぎを炒める。じゃがいもは少しつぶすように炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れ溶いた後、粉チーズと生クリーム、牛乳を加え、塩こしょうを少々ふる。ここに、①の具材を入れ、混ぜ合わせる。

トルティージャは、卵とチーズを使ったスペインの料理です。給食センターで手作りしています。

給食レシピは、富士宮市ホームページで公開しています



★マークはしよあけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよざいをしよするよていです。