

※ 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 ※

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、よくかんでたべましょう◆

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日 曜 日	食 食 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちやうみりやう・そた	エネルギー たんぱくし うし うし たんぱくし	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	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかつ	ししつ				
12 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	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 うすらたまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	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	630 kcal 29.6 g 17.4 g 2.5 g 84.2 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 をごはんにかけて食 べましょう。	
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	うどん					☆うどん					
	1	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 こんごけずりふし みりん しょうゆ しお	612 kcal 27.2 g 19.9 g 2.2 g 81.7 g	22日は冬至です。 昔から、冬至には 「ん」のつく食べ物を 食べると良いと言わ れています。どれが 「ん」がつくものかわ かりますか。	
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
	1	ポークカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレー粉	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	644 kcal 23.2 g 18.0 g 2.0 g 94.4 g	デザートには富士宮 で育ったブルーベ リーを使ったゼリーを つけました。	
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					☆ごはん					
	1	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さいやいんげん	こんにやく☆しいたけ ★だいこん	じゃがいも さとう		こんごけずりふし さけ しょうゆ	594 kcal 26.8 g 15.1 g 1.9 g 84.8 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。	
16 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	げんりょうりんごチップパン					☆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 トマトフオンデュ あかワイン ちゅうのうソース	603 kcal 24.0 g 26.6 g 2.8 g 67.2 g	ポトフはフランスの家 庭料理のひとつで す。野菜がたっぷり とれます。	
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	コーンピラフ					☆コーンピラフ					
	2	とりにくのバジルフライ	とりにく		にんにく		パンこ ☆こむぎこ	だいずあぶら	しろワイン しお こしょう バジル	665 kcal 19.0 g 21.2 g 2.8 g 98.3 g	もうすぐ2学期が終 わるため、お楽しみ のデザートをつけま した。バジルフライは 給食センターでパン 粉づけをしていま す。	
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	うみやこめ(富士宮産コシヒカリ)					☆ごはん					
	3	とりにくたまごのそぼろ	とりにく ☆たまご ☆ぶたにく ☆とうふ みそ		★はねぎ にんじん	しょうが たけのこ えだまめ ★だいこん ★ごぼう ☆みかん	さとう さといも	こめあぶら ごま	さけ しょうゆ いりこ	636 kcal 27.3 g 18.9 g 2.1 g 85.7 g	みかんはビタミンCが 豊富でかぜ予防に効 果的です。	
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					☆パン					
	1	チリビーンズ	☆ぶたにく ベーコン だいず	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	☆こむぎこ さとう	こめあぶら ごま	しお こしょう ブイオン あかワイン ケチャップ チリパウダー	567 kcal 27.7 g 19.2 g 2.5 g 69.6 g	チリビーンズは手作 りのルウでこくを出 します。調理員さんが 40分くらい炒めてつ くりします。		

12月22日は **冬至**

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといいう風習が古くからあります。これは、湯治（とうじ）という語に融通（ゆうつう）（ゆづう）よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、冬至とお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際にかぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？



クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みが
あるのはどの部分？

①^{うえ}上^{ほう}の方



② 真ん中

③ ^{さき}先の方 ^{ほう}

答え：③先の方
 だいこんは主産地しゅさんちでつくられていて、
 地域ちいきによっても若干せうぜん旬が違いますが、冬
 になると甘さが増してきます。だいこん
 は上の方にくいくつれ、辛みが弱くなっ
 ていきます。ですから先の部分は辛みが
 強いので、煮床などに適しています。

☆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ょくざいをしようするよていです。