



※ 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。



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 ねぶかねぎ 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 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし つし ょくえん たんずいかぶつ	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	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんずいかぶつ	ししつ					
(金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							570 kcal 28.7 g 16.3 g 2.4 g 81.5 g	寒くなると冷たい牛乳が飲みにくいという声があります。そんな時は、少しずつゆつくり飲んでみましょう。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	②	のしどり	とりこ ★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				
	④	じゃがいもとあぶらあげのみそしる	☆あぶらあげ みそ		★はねぎ		じゃがいも		いりこ				
(月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							554 kcal 24.6 g 15.2 g 2.3 g 77.6 g	韓国のりは、ごま油と塩で味付けされた韓国の味付けのりです。給食の韓国のりは日本で作られたものです。	
	-	ごはん					☆ごはん						
	①	とうふチゲ	ぶたにく みそ やきどうふ		★にんじん にら	しらたき ☆はくさい えのきたけ にんにく しょうが ☆もやし キムチ ★ねぶかねぎ	さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン リンゴソース				
	③	ナムル	ハム		こまつな ★にんじん	☆もやし		ごま ごまあぶら	しお しょうゆ				
	-	かんこくのり		かんこくのり									
(火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							669 kcal 26.0 g 21.1 g 2.3 g 105.2 g	小魚は、骨ごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。固いので、よく噛んで食べましょう。	
	-	ソフトめん					☆ソフトめん						
	①	カレーソース	ぶたにく	こなチーズ	★にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	カレールウ	こめあぶら	しお カレーン ブイヨン チャツネ トマトケチャップ ちゅうのうソース				
	②	だいがくいも					★さつまいも さとう でんぶん	ごま だいいずあぶら	しょうゆ みりん				
	-	あじつきこざかな		あじつきこざかな									
(水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							531 kcal 27.0 g 13.4 g 2.0 g 80.7 g	ぶたすき煮は、旬の白菜をたっぷり使います。白菜は甘い味付けにもぴったりの野菜です。	
	-	ごはん					☆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 しらたき ☆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				
	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				
	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう									
(木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							618 kcal 26.8 g 23.4 g 2.0 g 78.6 g	きんかさば(金華鯖)は宮城県石巻港でとれる貴重な鯖です。	
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん						
	②	◆きんかさばのしおやき◆	しおさば										
	③	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		★にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ				
	④	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			いりこ				
(金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							541 kcal 27.8 g 23.5 g 2.5 g 60.2 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、にんにくがきいたサラダを楽しみましょう。	
	-	パン					☆パン	スペイン献立					
	②	トルティージャ	たまご ウインナー	★ぎゅうにゆう こなチーズ	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		オイルソース	しお				
	④	やさしいスープ	とりこ		★こまつな ★にんじん	★キャベツ たまねぎ		こんごうけずりぶし しょうゆ しろワイン ブイヨン しお こしょう					
-	ケチャップ							ケチャップ					
(月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							570 kcal 23.0 g 16.9 g 1.6 g 89.6 g	ぶりに含まれるビタミンDは、骨や歯を作るのを助ける働きがあります。カルシウムの多い牛乳と一緒に食べるとよい骨や歯を作ることができますね。	
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん	ふるさと給食の日					
	②	◆ぶりのあまからあげに◆	ぶりあまからあげに										
	③	こまつなごまあえ			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ				
	④	いもだんごじる	とりこ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ☆ごぼう しいたけ	いもだんご		こんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお				



で かぜを
予 防 し よ う !

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

あなたは 指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていますか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのと同じかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。