

令和 5 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 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



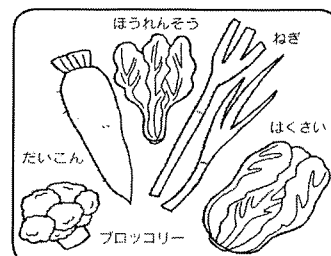
日曜日	食 番 号	こんだてめい	はたらき						エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ			
12 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						599 kcal 18.8 g 20.2 g 2.1 g 99.3 g	今月22日は冬至です。昔から冬至には「ん」のく食べ物を食べると良いと言われています。「ん」のつく食べ物は何でしょう。
	-	わかめごはん					★わかめごはん				
	②	れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ	冬至献立				だいずあぶら			
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんじん	☆ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
	①	かぼちゃのみそしる	みそ あぶらあげ		かぼちゃ ★こまつな	たまねぎ			いりこ		
13 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						608 kcal 30.7 g 26.8 g 2.3 g 66.4 g	今が旬のカリフラワーをクリーム煮にしました。しっかりと食べて、身体を温めたいですね。
	-	パン					★パン				
	②	❖さけのチーズマヨネーズカップやき❖	さけ	チーズ	★にんじん	たまねぎ マッシュルーム		マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう しろワイン		
	①	カリフラワーのクリームに	とりにく	スキムミルク ★ぎゅうにゆう	★にんじん	☆カリフラワー たまねぎ	☆こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	しお こしょう プイヨン しろワイン		
	-	いちごジャム					いちごジャム				
14 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						618 kcal 22.8 g 20.1 g 2.8 g 93.1 g	さくさくフライはころもにコーンフレークを使っています。あら目に砕いたコーンフレークの食感が楽しめます。
	-	コーンピラフ					☆コーンピラフ				
	②	❖たらのさくさくフライ❖	たらのさくさくフライ					だいずあぶら			
	①	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 ☆はくさい えのきたけ	じゃがいも		こうごけずりぶし プイヨン しろワイン しお こしょう		
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		
15 (金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						596 kcal 26.8 g 18.5 g 1.8 g 84.0 g	みかんはビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。そばろはご飯にかけて食べてみましょう。
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	②	とりとたまごのそばろ	とりにく ☆たまご		さやいんげん	しょうが	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 ☆どうふ みそ		★はねぎ ★にんじん	★だいこん ☆ごぼう こんにやく ★ねぶかねぎ	★さといも		いりこ		
	③	みかん				☆みかん					
18 (月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						575 kcal 23.4 g 26.5 g 2.8 g 65.5 g	今日のマカロニサラダには、ほんの少しカレー粉を入れました。いろいろな風味を味わいましょう。
	-	こくとうパン					☆こくとうパン				
	②	にくだんこのトマトソースかけ(2こ)	にくだんこ		トマト	たまねぎ	さとう	だいずあぶら	トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース		
	③	マカロニのカレーマヨネーズ「サラダ」				きゅうり コーン	マカロニ	こめあぶら	しお マヨネーズ カレーこ		
	①	ポトフ	ベーコン ウインナー		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ ★かぶ			こんごけずりぶし プイヨン しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ		
19 (火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						647 kcal 26.5 g 20.9 g 2.3 g 94.1 g	昨年度の「高校生による給食コンテスト」で最優秀賞を受賞したメニューを給食用にアレンジしました。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	ドライカレー	ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレーウ	こめあぶら	しお カレーこ プイヨン チャツネ ウスターソース		
	②	イタリアンチキンサラダ	とりにく		★にんじん コーン	★キャベツ	19日 給食の日	イタリアンドレッシング	しお		
	③	りんご				りんご					
20 (水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						600 kcal 26.5 g 20.7 g 2.3 g 81.6 g	ひじきは、漢字では鹿尾菜と書きます。これは、ひじきの見た目が、黒くて短い鹿(しか)の尾(お)に似ているからです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ		
	③	ひじきに	まぐろあぶらづけ	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	①	はくさいのみそしる	☆どうふ みそ あぶらあげ	わかめ		☆はくさい ★ねぶかねぎ			いりこ		
21 (木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						548 kcal 27.4 g 18.9 g 2.5 g 69.8 g	チリピーズは手作りのルウでこくを出します。調理員さんが50分くらいじっくり炒めて作ります。
	-	パン					☆パン				
	①	チリピーズ	ベーコン ぶたにく だいず		★にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース	☆こむぎこ さとう	こめあぶら バター	しお こしょう あかワイン ケチャップ チリパウダー プイヨン		
	③	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり コーン		フレンチドレッシング	しお		
	-	メイプルジャム					メイプルジャム				

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



冬においしい野菜を食べよう



★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。