

※ 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 ※

寒い時期なので、体を温める汁ものや煮込み料理を多めにしました。また、富士山の日にちなんだふじっぴー給食や、宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「味付きがんものお茶揚げ」も登場します。

今月の旬の食材：大根・小松菜・白菜・里芋・キャベツ・根深ねぎ・ごぼう・いよかん

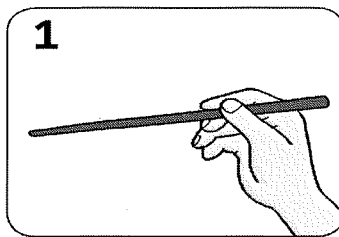
◆さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう◆

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

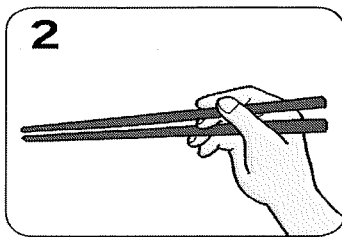
日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる ものになる食品		おもに体の調子を整える ものになる食品		おもにエネルギーの ものになる食品				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ	ちょうみりょう・そのた		
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						546 kcal 29.8 g 18.7 g 2.8 g 68.7 g	ミネストローネは、おもにトマトを使ったイタリアの野菜スープです。使う野菜は様々な日本の「みそ汁」のようなものです。
	-	げんりょうパン					☆パン				
	②	◆たらフライ◆	たらフライ					だいずあぶら			
	③	コールスローサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	しお		
	①	ミネストローネ	とりにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ ★キャベツ	さとう	オリーブオイル しろワイン トマトケチャップ	しお こしょう プイヨン しろワイン トマトケチャップ		
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						559 kcal 25.8 g 16.3 g 1.7 g 79.6 g	富士山の日にちなんだふじっぴー給食です。静岡県産のかつおやチンゲン菜、富士宮産の卵を使用しています。
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					☆ごはん				
	②	◆かつおのだいずとごぼうのあげに◆	かつお だいず		あおピーマン にんじん	ごぼう	でんぶん さとう	だいずあぶら	しょうゆ みりん		
	①	かきたまじる	★たまご		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりふし しょうゆ だしこんぶ さけ しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
21 (水)	-	ごはん					☆ごはん			586 kcal 29.8 g 15.3 g 2.9 g 86.6 g	白菜は、冬が旬の野菜です。炒め物や、おひたし、漬物など、様々な食べ方があります。今日は、みそ汁に入れました。
	②	にくどんのぐ	☆ぶたにく なた		にんじん みつば	たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん		
	①	はくさいのみそしる	☆とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★はくさい ★ねぶかねぎ			いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					☆パン				
22 (木)	②	◆あじのレモンバジルふうみ◆	あじのレモンバジル ふうみ							534 kcal 30.7 g 18.8 g 2.3 g 66.4 g	今日の給食は、魚を洋風の味付けで焼きました。魚が苦手な人でも食べやすい味付けになっているので、まずは一口食べてみましょう。
	③	イタリアンサラダ		チーズ	あかピーマン	★キャベツ コーン		イタリアドレッシング	しお		
	①	やさしいスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		こんごうけずりふし しろワイン プイヨン しお しろこしょう		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					☆パン				
26 (月)	②	◆さばのしおやき◆	さば				☆ごはん			580 kcal 24.8 g 21.2 g 2.2 g 75.9 g	さつま汁とは、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。富士宮の野菜をたっぷり使って作りました。
	③	はくさいのごまびたし	かつおぶし		こまつな	★はくさい		ごま	しお しょうゆ		
	①	さつまじる	とりにく みそ		にんじん ★はねぎ	しょうが ごぼう ★だいこん こんにやく	じゃがいも	こめあぶら	こんごうけずりふし さけ しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うみゃーこめ(富士宮産コシヒカリ)					☆ごはん				
27 (火)	②	コロッケ					★わかめごはん			611 kcal 21.2 g 22.9 g 2.4 g 92.9 g	今日のごもくきんぴらには、ごぼう、にんじん、れんこんといった根菜類がたっぷり入っています。よく噛むことを意識してみましょう。
	③	ごもくきんぴら	☆ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
	①	だいこんとうふのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ		★はねぎ	たまねぎ ★だいこん			いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	げんりょうパン					☆パン				
28 (水)	①	にこみカレーなんばん	ぶたにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ	さとう うどん カレールー でんぶん		こんごうけずりふし しょうゆ しお みりん カレーこ	575 kcal 25.1 g 18.3 g 2.7 g 81.8 g	今日は、寒い日にぴったりな煮込みカレー南蛮です。パンは、カレーをつけたり、ツナサンドの具をはさんだり、いろいろな食べ方ができそうですね。
	③	ツナサンドのぐ	まぐろあぶらづけ まぐろみずに			★キャベツ きゅうり		マヨネーズ	しお こしょう		
	②	いよかん				いよかん					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
29 (木)	②	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ							524 kcal 21.3 g 14.4 g 2.6 g 80.4 g	給食で使っている春雨は、緑豆ではなく、国産のえんどう豆のでんぶんで作られています。
	③	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
	①	キムチクッパ	ぶたにく ☆とうふ			にんにく しょうが ★だいこん ☆もやし はくさいキムチ たけのこ きくらげ ★ねぶかねぎ	さとう	さけ プイヨン しょうゆ しお こしょう がらスープ ケイトンタン オイスターソース			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				

やってみよう!

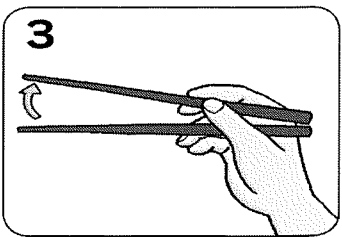
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

★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さいをしようするよていです。