



※ 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： たら さば 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 ブロッコリー はくさい りんご みかん

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

Main menu table with columns for date, food items, ingredients, and nutritional information. Includes special days like 'Fujiya no Hi' and 'Spain Day'.

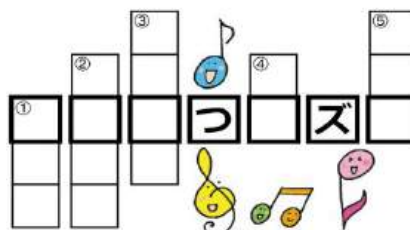
冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にほん地図と○○○地図。
② 朝に東からのほつて、西に沈む。
③ 夜遅くまで起きていること。
④ フランスの首都。
⑤ 重さの単位。キロ○○○。

★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。



※ 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： たら さば 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 ブロッコリー はくさい りんご みかん

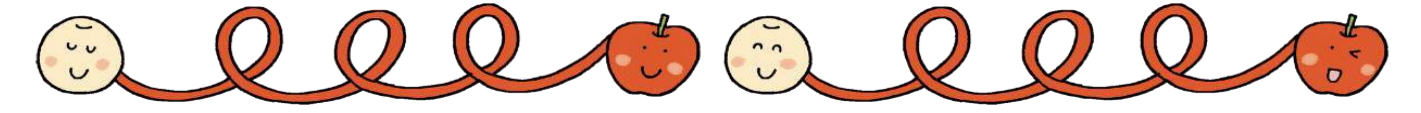
富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき					エネルギーたんぱく質しよくしょくせんい	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				
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ			しよ	
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					579 kcal 30.0 g 20.3 g 2.4 g 71.5 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50分くらいじっくり炒めて作ります。	
	-	パン					★パン				
	①	チリビーンズ	ベーコン だいず ★ふたにく		★にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	さとう こむぎこ	こめあぶら パター			しお こしょう ブイヨン あかワイン トマトケチャップ チリパウダー
	③	コーンとえだまめのソテー	まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ		こめあぶら			しお こしょう しょうゆ
	-	メイプルジャム					メイプルジャム				
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					649 kcal 27.9 g 23.0 g 1.6 g 84.4 g	鯖の味噌煮は、魚が苦手な人でも食べやすいと好評です。まずは一口、チャレンジしてみましょう。	
	-	うみや〜こめ(富士宮産コシヒカリ)						★ごはん			
	③	のさばのみそにの	さばのみそに								
	②	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		★にんじん	しいたけ きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら			さけ しょうゆ
16 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					675 kcal 25.4 g 22.1 g 2.6 g 98.5 g	今日は、1年間がんばったみなさんのために、シュガーパイをつけました。シュガーパイは、給食センターで手作りしました。	
	-	むぎごはん						★むぎごはん			
	①	キーマカレー	★ふたにく	チーズ	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	カレールウ	こめあぶら			しお カレーコ ブイヨン チャツネ ウスターソース
	③	かいそうサラダ		わかめ		★きゅうり コーン					しお あおじそドレッシング
	②	シュガーパイ					パイシート さとう				
17 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					566 kcal 26.2 g 19.0 g 2.0 g 79.0 g	冬至は、1年間がんばったみなさんのために、冬至献立です。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て、今日は給食で、「ん」のつく食べ物は何でしょう。	
	-	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 こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお
	②	かぼちゃのてんぷら		かぼちゃのてんぷら							だいずあぶら
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					588 kcal 25.8 g 20.4 g 1.9 g 79.2 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、少しずつゆっくり飲んでみましょう。	
	-	ごはん						★ごはん			
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま			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			しお しょうゆ す しお
	①	さわにわん	★ふたにく		★にんじん ★こまつな	しいたけ たけのこ ごぼう ★だいこん					だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお うすくちしょうゆ
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					588 kcal 22.1 g 16.2 g 2.0 g 92.5 g	毎月19日は食育の日。ごはんには食物繊維が多く含まれており、かみこたえがあります。よくかむことを意識してみましょう。	
	-	ごはん						★ごはん			
	②	のさげフライ	さげフライ								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
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					586 kcal 23.3 g 28.0 g 2.8 g 65.0 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。	
	-	げんりょうこくとうパン									★こくとうパン
	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 あかワイン ちゅうのソース トマトフォンデュ
	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 マヨネーズ			しお カレーコ

寒さに負けない！  
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために、手洗い・うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう。



★マークはしよおかけんないさん、★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。