

※ 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たくさん取り入れました。

今月の旬の食材：わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 セロリ ぼんかん いよかん

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	食番番号	こんだてめい	はたらき				エネルギーたんぱく質	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とになる食品	ちょうみりょう・そた		
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミンC		
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミンC	たんぱく質	たんぱく質
3	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				
	-	ごはん					☆ごはん	
	②	ヤンニョムチキン	とりにく		にんにく しょうが ★ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら こめあぶら	しお さけ コチジャン みりん トマトケチャップ
	③	ナムル		にんじん ★こまつな	☆もやし		ごまあぶら ごま	しお しょうゆ
①	わかめスープ	なると わかめ		たまねぎ たけのこ しいたけ			こんごうけずりぶし ガラスープ ケイトンタン さけ しお こしょう しょうゆ	
4	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				
	-	パン					☆パン	
	②	ミートソースパンのぐ	☆ぶたにく	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	パンこ	オリーブオイル	しお こしょう ブイヨン あかワイン ウスターソース トマトケチャップ
	①	ポトフ	ウインナー	にんじん	★キャベツ たまねぎ だいこん	じゃがいも		こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう うすくちしょうゆ
③	スライスチーズ		チーズ					
5	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				
	-	ごはん					☆ごはん	
	②	おさげのしおやき	しおさげ					
	③	ごもくまめ	だいず ちくわ とりにく	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 さけ
①	あつあげのみそしる	みそ あつあげ	★こまつな	たまねぎ			いりこ	
6	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				
	-	ごはん					☆ごはん	
	②	みそカツ	ヒレカツ みそ		にんにく	さとう	だいずあぶら こめあぶら ごま	しょうゆ さけ
	③	しおみやささい			★キャベツ きゅうり			しお
①	けんちんじる	★とうふ あぶらあげ	にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう	じゃがいも		こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ	
7	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				
	-	げんりょうパン					☆パン	
	①	カレーやきそば	☆ぶたにく ウインナー	にんじん あおピーマン	たまねぎ ★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら	しお カレー ウスターソース ちゅうのうソース
	②	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん バイン もも	さとう カクテルゼリー		
10	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				
	-	ごはん					☆ごはん	
	②	ぬにじますのたつたあげ	★にじますのたつたあげ				だいずあぶら	
	③	もやしのおかかあえ	☆かつおぶし		☆もやし きゅうり			しお しょうゆ
①	みやじる	☆ぶたにく ★とうふ みそ	にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにやく	じゃがいも		いりこ	
12	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				
	-	むぎごはん					☆むぎごはん	
	②	チャプチェ	☆ぶたにく	にんじん いら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	はるさめ さとう	こめあぶら こまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん オイスターソース
	①	うずらたまごいりちゅうかスープ	うずらたまご		はくさい きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし みりん ガラスープ ケイトンタン しお こしょう しょうゆ さけ
③	チョコクレープ					チョコクレープ		
13	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				
	-	パン					☆パン	
	②	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ		たまねぎ トマト マッシュルーム	さとう		あかワイン デミグラスソース トマトケチャップ ちゅうのうソース
	③	ゆでブロッコリー		ブロッコリー				しお
①	やさいスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし ブイヨン しらワイン しお こしょう しょうゆ	
14	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				
	-	ごはん					☆ごはん	
	③	おさわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき					
	②	きりほしだいこんのもの	あぶらあげ	にんじん	★だいこん しいたけ	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ
①	かきたまじる	★たまご とうふ かまぼこ	☆みつば	たまねぎ たけのこ	でんぶん		こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しお うすくちしょうゆ みりん	
17	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				
	-	むぎごはん					☆むぎごはん	
	①	キムチチゲ	☆ぶたにく みそ やきとうふ	にんじん いら	りんご ★はくさい しめじ しょうが にんにく ☆もやし しらたき ★ねぶかねぎ はくさいキムチ	さとう	こめあぶら ごま こまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン
	③	キャベツとえだまめのナムル	わかめ		★キャベツ えだまめ	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ 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よ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 ※

寒い時期なので、体を温める汁ものや煮込み料理をたくさん取り入れました。

今月の旬の食材： わかさぎ さわら ほうれん草 大根 小松菜 根深ねぎ ブロッコリー ごぼう ブロッコリー 白菜 セロリ ぼんかん いやかん

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



ひさかなの日は、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					ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう 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	しじょう			
18 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うどん						★うどん			
	②	やさいかきあげ			にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	ごむぎこ	だいずあぶら	しお	567 kcal 25.1 g 17.7 g 2.0 g 82.6 g	かきあげは給食センターで手作りしています。サクサクになるよう作り方を工夫しています。
	①	にくうどんつゆ	★ぶたにく		にんじん ★こまつな	★ねぶかねぎ えのきたけ	さとう	だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりふし みりん しお			
③	いやかん										
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
19 (水)	-	ごはん						★ごはん			
	②	かつおとたまごのそぼろ	★かつおフレーク ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう		しょうゆ さけ	533 kcal 27.5 g 13.6 g 2.3 g 77.3 g	富士山の日にちなんだふじっぴー給食です。テーマ食材である静岡県産のかつおやチンゲン菜を使用しています。
	③	チンゲンサイのあえもの			にんじん ★チンゲンサイ	★もやし	さとう		しお しょうゆ		
	①	だいこんのみそしる	★とうふ みそ あぶらあげ		★はねぎ	★だいこん			いりこ		
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ふじっぴー給食</div>											
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">毎月19日は食育の日</div>											
20 (木)	おべんとうのひ ぜんこうあそ <b>お弁当の日 (全校遊び)</b>										
21 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン						★パン			
	①	コーンシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも ごむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう フイオン しろワイン	614 kcal 25.9 g 21.7 g 2.5 g 85.6 g	冷たい牛乳を飲みやすいようコーヒー牛乳のもとをつけました。牛乳に入れた飲んでみましょう。
	③	フレンチサラダ	ハム			はくさい きゅうり		フレンチドレッシング	しお		
-	コーヒーぎゅうにゅうのもと						コーヒーぎゅうにゅうのもと				
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					★ごはん			
25 (火)	-	ごはん						★ごはん			
	②	あじつきがんものおちやあげ	あじつきがんも		★おちやは		ごむぎこ	だいずあぶら	しお	604 kcal 27.3 g 26.1 g 2.2 g 86.3 g	今年度の宮っ子オリジナル朝食コンクールで特別賞を受賞した「目覚まし炒め」を給食用にアレンジしました。
	③	めざましいため	ベーコン		にんじん あおピーマン	にんにく レモン		こめあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ		
	①	さつまじる	とりにく みそ		★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								
26 (水)	-	むぎごはん						★むぎごはん			
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チョップ ちゅうのうソース	605 kcal 24.5 g 16.9 g 2.3 g 93.5 g	カレーと海藻サラダは人気の組み合わせです。さっぱりとした海藻サラダがカレーによく合いますね。
	③	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
-	パン							★パン			
27 (木)	②	パンキンオムレツ	パンキンオムレツ							543 kcal 23.5 g 22.4 g 2.7 g 66.8 g	今日のオムレツにはかぼちゃと鶏肉が入っています。いつもと違ったオムレツを味わいましょう。
	③	イタリアンサラダ	まぐるあぶらづけ		ブロッコリー あかピーマン	きゅうり		イタリアンドレッシング	しお		
	①	ミネストローネ	ウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ ★キャベツ にんにく	さとう	オリーブオイル	しお こしょう フイオン しろワイン トマトケチャップ		
	-	りんごジャム						りんごジャム			
28 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	しらたき はくさい ★ねぶかねぎ えのきたけ	さとう		こんごうけずりふし さけ しょうゆ	569 kcal 25.7 g 18.1 g 1.9 g 81.8 g	豚すき煮には旬の白菜や根深ねぎをたくさん使用しています。
	③	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり			マヨネーズ		
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
-	ごはん							★ごはん			

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

**たんぱく質** を多く含む食品

肉、魚、卵など

**炭水化物** を多く含む食品

米、めん、いもなど

**ビタミンA** を多く含む食品

レバー、にんじんなど

**家族みんながかぜ予防を!**

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。

★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ざいをしようするよいです。