



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。

B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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

❖さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう❖

日曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちようみりよう・そた	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	ししつ					
(金)	-	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 グリーンピース	カレールウ	こめあぶら	しお カレーこ 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									
(月)	-	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、少しずつゆっくり飲んでみましょう。	
	-	ごはん					★ごはん						
	②	のしどり	とりにく ★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				
	①	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				
(火)	-	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									
(水)	-	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		★にんじん	★キャベツ		オイルソース	しお				
	①	やさいスープ	とりにく		★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					
(木)	-	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。白菜は甘辛い味付けにもびったりの野菜です。	
	-	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				
	-	ケチャップ							ケチャップ				
(金)	-	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にも	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				
	①	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				
(月)	-	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 ブイヨン しろワイン				
	-	いちごジャム					いちごジャム						

スペイン献立



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 ちょこっとさん?



「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せんか? 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。せっけんできちんと手を洗う習慣をつけましょう。

★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ていです。



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。

B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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

❖さかなの日は、ほねにぎをつけて、よくかんで食べましょう❖

日曜日	食 缶 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 しつ しょうえん 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	ししつ					
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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じょうぶな骨や歯を作ることができますね。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん						
	②	❖ぶりのあまからあげに❖	ぶりあまからあげに	ふるさと給食の日									
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお	しょうゆ			
	①	いもだんごじる	とりにく		★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			
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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」のつく食べ物はどれでしょう。	
	-	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			
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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)	にくだんご		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			こんごうけずりぶし しろワイン しお	こしょう うすくちしょうゆ			
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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		こうごうけずりぶし 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				
18 (月)	-	ショコラケーキ						ケーキ			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。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	うみやーこめ(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 ★とうふ 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				
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							548 kcal 27.4 g 18.9 g 2.5 g 69.8 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 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 ブイヨン
	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						
20 (水)													
21 (木)													

学期末 特4日課 給食なし

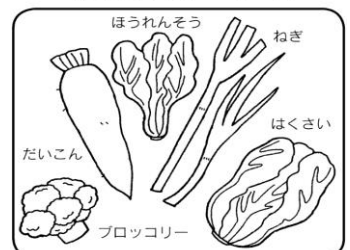
学期末 特4日課 給食なし

とう じ 冬至にかぼちゃ・ゆず

とう じ 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。



ふゆ 冬に美味しい
やさい 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。