

令和 3 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 ※

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

Bコース



冬野菜を多く取り入れました。寒い時期に体が温まる献立や、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。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しよくえん	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			
(水)	1	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						577 kcal 28.9 g 18.8 g 2.2 g	たらは冬が旬の魚です。たんぱく質が多く、筋肉のもとになります。パンに合う料理にしました。
		パン					★パン				
	2	たらのチーズマヨネーズカップやき	たら	チーズ	パセリ	たまねぎ ★マッシュルーム		マヨネーズ	しょうゆ こしょう しお		
	3	フルーツミックス				フルーツミックス	カットゼリー				
	1	ミネストローネ	とりこ		トマト	にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし しろワイン プイヨン しお こしょう		
(木)	2	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						638 kcal 23.3 g 22.8 g 2.5 g	てりやきソースはセンターで手作りしました。甘辛い味がご飯とよく合います。
		ごはん				旬の食材 れんこん	★ごはん				
	2	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶ		さけ みりん しょうゆ		
	3	ごぼうとれんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん さいいんげん	★ごぼう れんこん	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
	1	だいこんとたまねぎのみそ煮	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ だいこん			いりこ		
(金)	3	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						629 kcal 23.5 g 19.9 g 2.0 g	ぶりに含まれるビタミンDは、骨をつくるのを助けるはたらきがあります。給食では牛乳がつくので、よい組み合わせです。
		ごはん(きぬむすめ)					★ごはん				
	2	ぶりのフライ	ぶりのフライ					だいずあぶら			
	3	キャベツのかおりあえ				★キャベツ きゅうり しそ		旬の食材 大根	しお		
	1	さわにわん	ぶたにく		にんじん ★はねぎ	★ごぼう ★だいこん たけのこ しいたけ			だしこんぶ さけ かつおぶし みりん しお しょうゆ		
(月)	6	ちゅうのうソース							ちゅうのうソース	644 kcal 29.6 g 22.3 g 2.3 g	今日のシチューにはブロッコリーや白菜などの旬の野菜が入っています。具だくさんの汁物なので、シチューが主菜になります。
		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		旬の食材 白菜	★パン				
		パン									
	1	ふゆやさいのシチュー	とりこ	★ぎゅうにゆう だっしふんにゆう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう プイヨン		
	3	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
(火)	7	りんご				りんご				622 kcal 28.4 g 17.6 g 2.5 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。
		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		旬の食材 白菜	★ごはん				
		ごはん(きぬむすめ)									
	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		
	2	あつやきたまご	★あつやきたまご		旬の食材 小松菜						
(水)	8	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	562 kcal 28.3 g 13.5 g 2.2 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
		ごはん					★ごはん				
	2	さけのみそやき	さけ みそ				さとう		さけ みりん しょうゆ		
	3	そくせきづけ			旬の食材 大根	★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお		
(木)	9	とうにゆういりこんさいじる	ぶたにく ★どうふ みそ とうにゆう		にんじん ★はねぎ	★だいこん れんこん ごぼう たまねぎ		旬の食材 れんこん	いりこ	614 kcal 25.2 g 24.4 g 3.4 g	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。野菜がたっぷりとれます。
		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
		パン					★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 トマトフォンデュ あかワイン ちゅうのうソース		
	3	マカロニのイタリアンサラダ				きゅうり コーン	マカロニ	こめあぶら イタリアンレタス	しお		
(金)	10	ポトフ	ベーコン ウイナー		にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ かぶ		旬の食材 かぶ	こんごうけずりぶし プイヨン しろワイン こしょう しょうゆ しお	658 kcal 25.9 g 20.4 g 2.2 g	ご飯に大麦を加えることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。
		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							
		むぎごはん					★むぎごはん				
	1	ポークカレー	ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース		
	3	キャベツとツナのいためもの	★まぐろ あぶらづけ		さいいんげん	★キャベツ コーン		こめあぶら	しお しょうゆ		
(土)	11	アーモンドこざかな							アーモンドこざかな		
		ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう							

☆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ょくざいをしようするよていです。

令和 3 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 ※

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

冬野菜を多く取り入れました。寒い時期に体が温まる献立や、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

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 たんぱく質 しよえん	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				
13 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						582 kcal 27.3 g 14.0 g 1.9 g	体が温まるように 根菜や鶏肉をじっくり 煮込んだ煮物を取 り入れました。	
	-	ごはん					★ごはん					
	1	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	2	きびなごフライ 2び	きびなごフライ	ほねに気をつけて、よくかんで 丸ごと食べましょう		旬の食材 大根		だいずあぶら				
	3	もやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		★もやし きゅうり		ごま	しお			
14 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						606 kcal 24.2 g 24.6 g 2.5 g	今日は今が旬のカ リフラワーを使った クリーム煮です。冬 にぴったりの煮込 み料理です。	
	-	げんりようまるパン					★げんりよう まるパン					
	1	カリフラワーのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう だしふんにゅう	にんじん	たまねぎ ★マッシュルーム カリフラワー	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			
	2	だいずコロッケ	★だいずコロッケ	旬の食材 カリフラワー				だいずあぶら				
	3	しおのみキャベツ				★キャベツ			しお			
15 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						618 kcal 29.8 g 17.1 g 3.5 g	中華丼は、肉も野 菜もバランスよくと れる丼料理です。野 菜たっぷりの中 華あんをご飯にか けて食べましょう。	
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	2	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご		にんじん	しょうが にんにく ねぶかねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ ガラスープ オイスターソース			
	1	はるさめスープ		わかめ	旬の食材 白菜		たまねぎ たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	はるさめ	さけ みりん しょうゆ ガラスープ しお こしょう			
	16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
-		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		とうふとだいこんのみそしる	★とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	★だいこん えのきたけ	旬の食材 大根		いりこ			
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						621 kcal 27.2 g 20.9 g 2.2 g	22日は冬至です。 昔から、冬至には 「ん」のつく食べ物 を食べるとよいと言 われています。今日 は「ん」のつくうど んにしました。	
	-	うどん					★うどん					
	1	あんかけうどんつゆ	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		だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし 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				
	3	こまつなのごまあえ		旬の食材 小松菜	★こまつな	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
20 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						636 kcal 27.3 g 18.9 g 2.1 g	みかんはビタミンC が豊富でかぜ予防 に効果的です。	
	-	ごはん(うみゃーこめ)					★ごはん					
	3	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★たまご		旬の食材 大根		しょうが たけのこ えだまめ	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	さといも	旬の食材 里芋				いりこ
	2	みかん		旬の食材 みかん	★みかん							
21 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						635 kcal 23.8 g 20.1 g 3.2 g	もうすぐ2学期が終 わるため、お楽し みにデザートを出 しました。みんな で楽しく味わいま しょう。	
	-	コーンピラフ					★コーンピラフ					
	2	バジルチキン	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう			
	3	やさいのドレッシングあえ			にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	しお す こしょう			
	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 えのきたけ ★はくさい	じゃがいも		ブイヨン しろワイン しお こしょう こんごうけずりぶし			
21 (火)	-	ショコラケーキ			旬の食材 白菜		ショコラケーキ					

☆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。