



※ 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

秋さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

Main table with columns for date, menu items, ingredients, and nutritional information. Includes special notices for 'Fujiya no Hi', 'Spain', and 'Winter and School Lunch Day'.

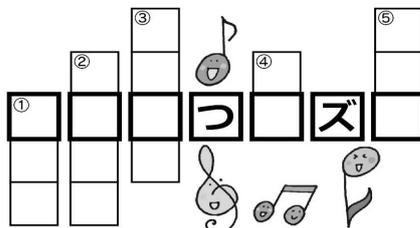
冬至って何？

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った日が、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。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



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 にはん地図と〇〇〇地図。
② 朝に東からのぼって、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。キロ〇〇〇。

★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。

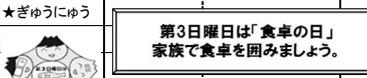
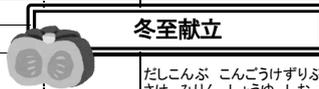


今月の旬の食材：たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー はくさい りんご みかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

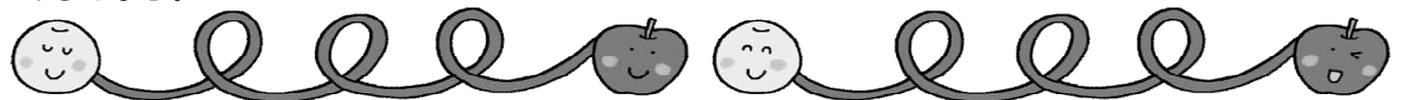
🍎 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍎

日曜日	食番 番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しじょう 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	しじょう
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					582 kcal 27.5 g 18.7 g 2.4 g 81.3 g	旬のたらを揚げて、人気のパーベキューソースをかけました。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	🍎 たらのパークソース 🍎	たらでんぶつき		にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	だいずあぶら	しょうゆ			
	③	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	★きゅうり コーン	さとう	こめあぶら			しお す こしょう
13 (金)	-	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	今月21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て、今日の給食で、「ん」のつく食べ物は何れでしょう。	
	-	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			
16 (月)	-	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(富士宮産コシカ)				★ごはん					
	③	🍎 さばのみそに 🍎	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
17 (火)	-	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	★ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールー	こめあぶら			しお カレーコ 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
18 (水)	-	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				トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース 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
19 (木)	-	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	まぐるあぶらづけ	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
20 (金)	-	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	ごぼうには食物繊維が多く含まれており、かみごたえがあります。よくかむことを意識してみましょう。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	🍎 さけフライ 🍎	さけフライ					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



**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。