

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 ※

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。

中コース

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



日 曜 日	食 缶 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
1 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						751 kcal 27.7 g 22.7 g 2.2 g	ぶりに含まれるビタミンDは、骨を助けるはたらきがあります。給食では牛乳がつかうので、よい組み合わせです。
	-	ご飯(きぬむすめ)	骨に注意しましょう。				★ごはん				
	2	ぶりのフライ	ぶりのフライ				だいずあぶら				
	3	キャベツのかおり和え	旬の食材 ぶり			★キャベツ きゅうり しそ	旬の食材 大根	しお			
	1	沢煮椀	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				
	-	中濃ソース					ちゅうのうソース				
2 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					758 kcal 36.6 g 22.5 g 3.3 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焼き	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	旬の食材 たら			フルーツミックス	カットゼリー				
	1	ミネストローネ	とりにく	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				
	3 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						
-		ご飯				旬の食材 れんこん	★ごはん				
2		ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ			さとう でんぶ	さけ みりん しょうゆ				
3		ごぼうと蓮根の金平	さつまあげ	にんじん さやいんげん	★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		大根と玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	★はねぎ	たまねぎ しめじ だいこん		いりこ				
6 (月)		-	牛乳		★ぎゅうにゅう					676 kcal 34.1 g 14.9 g 2.7 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。
	-	ご飯					★ごはん				
	2	鮭のみそ焼き	さけ みそ	旬の食材 大根		★キャベツ きゅうり たくあん	さとう	さけ みりん しょうゆ			
	3	即席漬け					ごま	しお			
	1	豆乳入り根菜汁	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	旬の食材 れんこん	いりこ				
	7 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう		旬の食材 白菜				
-		パン					★パン				
1		冬野菜のシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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		ウインナーとコーンのソテー	ウインナー	旬の食材 ブロッコリー		コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
2		りんご			りんご	旬の食材 りんご					
8 (水)		-	牛乳		★ぎゅうにゅう					745 kcal 33.9 g 20.2 g 3.1 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。
	-	ご飯(きぬむすめ)					★ごはん				
	1	豚すき煮	★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	厚焼玉子	★あつやきたまご	旬の食材 小松菜		旬の食材 白菜					
	3	大根と小松菜のおかか和え	★かつおぶし	★こまつな にんじん	★だいこん		しお しょうゆ				
	9 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						
-		ご飯					★ごはん				
1		高野豆腐と野菜の煮物	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 3尾	きびなごフライ	骨に気をつけて、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		もやしの塩昆布和え		しおこんぶ		★もやし きゅうり	ごま	しお			
10 (金)		-	牛乳		★ぎゅうにゅう					827 kcal 33.0 g 30.8 g 4.4 g	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。野菜がたっぷり入れます。
	-	パン					★パン				
	2	肉団子のトマトソースかけ(3個)	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 イタリアンドレッシング	しお			
	1	ポトフ	ベーコン ウインナー	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				

☆マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。

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 ※

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。

中コース



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

日 曜日	食 缶 番 号	こんだてめい	は た ら き						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
13 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						825 kcal 30.4 g 22.7 g 2.5 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。
	-	麦ご飯					☆むぎごはん				
	1	ポークカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	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	キャベツとツナの炒め物	☆まぐろ あぶらづけ		さやいんげん	★キャベツ コーン		こめあぶら	しお しょうゆ		
	-	アーモンド小魚						アーモンドこざかな			
14 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						705 kcal 33.2 g 17.8 g 3.0 g	のし鶏とは、鶏のひき肉に調味料などを混ぜて薄くのはいて焼いたものです。
	-	ご飯					☆ごはん				
	2	のし鶏	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和え物	☆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	豆腐と大根のみそ汁	☆とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	★だいこん えのきたけ	旬の食材		いりこ		
15 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						782 kcal 30.0 g 30.5 g 3.2 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。
	-	減量丸パン					☆げんりよう まるパン				
	1	カリフラワーのクリーム煮	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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 プイオン しろワイン		
	2	大豆コロッケ	☆だいずコロッケ	旬の食材 カリフラワー				だいずあぶら			
	3	塩もみキャベツ				★キャベツ			しお		
	-	中濃ソース							ちゅうのうソース		
16 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						788 kcal 35.7 g 19.3 g 4.1 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。
	-	麦ご飯					☆むぎごはん				
	2	中華丼の具	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	春雨スープ		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		
17 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						748 kcal 27.8 g 22.0 g 3.9 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	野菜のドレッシング和え			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	白菜とベーコンのスープ	ベーコン	毎月19日は 食育の日	にんじん	たまねぎ えのきたけ ★はくさい	じゃがいも		プイオン しろワイン しお こしょう こんごうけずりぶし		
	-	ショコラケーキ			旬の食材 白菜	ショコラケーキ			12月19日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。		
20 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						769 kcal 32.9 g 24.3 g 2.9 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	かぼちゃの天ぷら		旬の食材 小松菜	かぼちゃの てんぷら			だいずあぶら			
	3	小松菜のごま和え			★こまつな	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
21 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 32.9 g 22.2 g 2.6 g	みかんはビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。
	-	ご飯(う宮米)					☆ごはん				
	3	鶏と玉子のそぼろ	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	宮汁	ぶたにく ☆とうふ みそ	旬の食材 みかん	★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				☆みかん					

☆マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。