



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 ほうれんそう カリフラワー はくさい ブロッコリー みかん

🍴 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 🍴

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日 曜 日	食 卓 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 炭水化物	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				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
1 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						733 kcal 26.9 g 22.4 g 1.8 g 101.8 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。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	2	🍷鱈のフライ🍷	ぶりのフライ					だいずあぶら			
	3	キャベツのかおり和え			しそ	★キャベツ きゅうり			しお		
2 (金)	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	732 kcal 36.1 g 27.3 g 3.8 g 85.9 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、にんにくが効いたサラダを楽しみましょう。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	減量パン					☆パン				
	2	トルティージャ	★たまご ウインナー	★ぎゅうにゅう 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	☆まぐろあぶらづけ		にんじん	★キャベツ		オイルドレッシング	しお		
	1	野菜スープ	とりこ		にんじん ★こまつな	たまねぎ しめじ	🇪🇸スペイン献立🇪🇸		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう しょうゆ		
5 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						747 kcal 29.9 g 22.9 g 3.3 g 108.6 g	冬が旬のれんこんをきんぴらに使用しました。れんこんに含まれるタンニンには、咳を止める効果があります。
	-	ごはん					☆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	ごぼうとれんこんの金平	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 こま	しょうゆ みりん		
6 (火)	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	742 kcal 30.3 g 25.6 g 2.4 g 93.1 g	きんかさば(金華さば)は、宮城県石巻港でとれる貴重なさばです。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					☆ごはん				
	2	🍷金華鮓の塩焼き🍷	しおさば								
7 (水)	3	即席漬け				★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお	802 kcal 36.9 g 26.6 g 3.2 g 105.1 g	今日のシチューにはブロッコリーやカリフラワーなどの冬野菜がたくさん入っています。
	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 ごぼう れんこん たまねぎ			いりこ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					☆パン				
8 (木)	1	冬野菜のシチュー	とりこ	★ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい カリフラワー	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 ブイヨン	741 kcal 33.2 g 20.0 g 2.8 g 103.1 g	今日のシチューにはブロッコリーやカリフラワーなどの冬野菜がたくさん入っています。
	3	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん	🇯🇵ふるさと給食の日🇯🇵🏔️			
9 (金)	1	豚すき煮	★ぶたにく やきとうふ		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	790 kcal 35.1 g 19.7 g 3.1 g 112.7 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はんにかけて食べましょう。
	2	厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	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		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう				☆むぎごはん			
9 (金)	-	麦ごはん								790 kcal 35.1 g 19.7 g 3.1 g 112.7 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はんにかけて食べましょう。
	2	中華丼の具	☆ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	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 こまあぶら	しお こしょう さけ ガラスープ オイスターソース		
	1	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	☆もやし えのきたけ ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし がらスープ さけ しょうゆ しお こしょう		
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							

スペイン献立

ふるさと給食の日



スペイン献立を味わおう



東京オリンピックで、ホストタウンとなった富士宮市で事前合宿を行い、大活躍したスペイン空手ナショナルチームが今月富士宮市を訪問します。児童生徒にスペインへの興味関心を高めてもらう目的で、給食にもスペイン料理を取り入れます。

・トルティージャ ・ツナサラダ(オールドレッシング) ・バレンシアオレンジゼリー



給食レシピ紹介 トルティージャ

<材料(4人分)>

- ・じゃがいも 1/2個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・パセリ 少々
- ・ウインナー 4本
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・卵 3個
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・生クリーム 50ml
- ・牛乳 大さじ2
- ・塩 少々

<作り方>

- ①じゃがいもはサイコロ切り、玉葱・パセリはみじん切り、ウインナーは輪切りにしておく。
- ②オリーブオイルをひいたフライパンでじゃがいもを炒める。焼き色がついてきたら、たまねぎを炒める。じゃがいもは少しつぶすように炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れ溶いた後、粉チーズと生クリーム、牛乳を加え、塩こしょうを少々ふる。ここに、①の具材を入れ、混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器に③を流してオーブンまたはトースターで焼く。

給食レシピは、富士宮市ホームページで公開しています

★マークはしずおかけんいさん、★マークはふじのみやさんのしよざいをしようするよいです。



トルティージャは、卵とチーズを使ったスペインの料理です。給食センターで手作りしています。



令和 4 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。

中コース



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 ほうれんそう カリフラワー はくさい ブロッコリー みかん

★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★

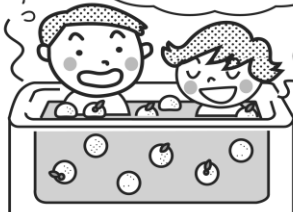
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日曜日	食 献 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 炭水化物	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					
			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				
12 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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良いと言われて ています。どれが「ん」がつくものかわ かりますか。	
	-	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		だしこんぶ さけ こんごうけずりふし みりん しょうゆ しお	766 kcal 32.5 g 24.1 g 2.9 g 105.5 g		
	2	かぼちゃの天ぷら				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			
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							旬のさといもを使った みそ汁です。富士宮 でもたくさんさとい もがつくられていま す。	
	-	ごはん					★ごはん					709 kcal 33.7 g 17.6 g 3.7 g 100.7 g
	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	里芋と豆腐のみそ汁	★とうふ みそ			★だいこん えのきたけ ★ねぶかねぎ	★さといも		いりこ			
14 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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					727 kcal 32.0 g 17.6 g 2.5 g 105.5 g
	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		こんごうけずりふし さけ しょうゆ			
	2	★さびなごのかりかり揚げ★ 3層		きびなごフライ					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			
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							ポトフはフランスの家 庭料理のひとつで す。野菜がたっぷり とれます。	
	-	減量リンゴチップパン					★パン					701 kcal 33.0 g 17.1 g 3.7 g 100.6 g
	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 カレーこ			
	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			こんごうけずりふし パイオン しるワイン こしょう しょうゆ しお			
16 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							デザートには富士宮 で育ったブルーベ リーを使ったゼリーを つけました。	
	-	麦ごはん					★むぎごはん					809 kcal 27.7 g 20.3 g 2.4 g 125.5 g
	1	ポークカレー	★ぶたにく	スキムミルク	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			
	-	富士宮産ブルーベリーゼリー					ゼリー					
19 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							みかんはビタミンCが 豊富でかぜ予防に効 果的です。	
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					748 kcal 31.8 g 21.1 g 2.5 g 103.7 g
	3	鶏と玉子のそぼろ	とりにく ★たまご ★ぶたにく ★とうふ みそ			しょうが たけのこ えだまめ ★だいこん ★ごぼう ★みかん	さとう	こめあぶら ごま	さけ しょうゆ			
	1	宮汁			★はねぎ にんじん		さといも		いりこ			
	2	みかん										
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							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 40分くらい炒めてつ くります。	
	-	パン					★パン					776 kcal 35.9 g 23.9 g 3.5 g 103.3 g
	1	チリビーンズ	★ぶたにく ベーコン だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく 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 パイオン ケチャップ チリパウダー			
	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					ジャム					
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							もうすぐ2学期が終 わるため、お楽し みのデザートをつけ ました。パジルフライ は給食センターでパ ン粉づけをしていま す。	
	-	コーンピラフ					★コーンピラフ					780 kcal 21.4 g 23.2 g 3.4 g 118.7 g
	2	とりにくのバジルフライ	とりにく			にんにく	パンこ ★こむぎこ	だいずあぶら	しるワイン しお こしょう パジル			
	3	ゆでブロッコリー				ブロッコリー			しお			
	1	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		こんごうけずりふし パイオン しるワイン しお こしょう			
	-	ショコラケーキ						ケーキ				

12月22日は



ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにね。



かぼちゃを食べて、からだを強くして病気などの厄よけに



冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうそう)よく暮らせまうように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

第3日曜日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。



Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

①上の方

②真ん中

③先の方



だいこんは全国各地でつくられていて、地味に辛みがあります。だいこんは辛みが強い部分から、辛みが弱くなるにつれて、辛みが弱くなります。だいこんは辛みが強い部分から、辛みが弱くなるにつれて、辛みが弱くなります。だいこんは辛みが強い部分から、辛みが弱くなるにつれて、辛みが弱くなります。