



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。

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 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 券 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			
1 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						690 kcal 29.2 g 16.8 g 2.8 g 103.2 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。
	-	ご飯					☆ごはん				
	①	豆腐チゲ	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		
	-	韓国のり		かんこくのり							
4 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						820 kcal 30.9 g 22.2 g 2.8 g 132.3 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 カラーニ パイオン チャツネ トマトケチャップ ちゅうのうソース		
	②	大学芋					★さつまいも さとう でんぷん	ごま だいずあぶら	しょうゆ みりん		
	-	味付き小魚		あじつきこざかな							
5 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						710 kcal 34.1 g 18.1 g 2.7 g 108.2 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	じゃが芋と油揚げのみそ汁	☆あぶらあげ みそ		★はねぎ		じゃがいも		いりこ		
6 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						779 kcal 32.2 g 27.3 g 2.4 g 105.0 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。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	◆金華鯖の塩焼き◆	しおさば								
	③	切干大根の煮物	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	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			いりこ		
7 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						688 kcal 33.2 g 26.2 g 3.4 g 86.8 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				
	②	トルティージャ	たまご ウィンナー	★ぎゅうにゅう 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	まぐろあぶらづけ		★にんじん	★キャベツ		オイルソース	しお		
	①	野菜スープ	とりにく		★こまつな ★にんじん	★キャベツ たまねぎ		こんごうけずりふし しょうゆ しろワイン バイオン しお こしょう	けチャップ		
8 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						667 kcal 31.5 g 14.8 g 2.4 g 107.3 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つたりの野菜です。
	-	ご飯					☆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		こんごうけずりふし しょうゆ さけ		
	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		
	-	ケチャップ							ケチャップ		
11 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						749 kcal 22.0 g 22.9 g 2.2 g 129.6 g	今月22日は冬至です。昔から冬至には「ん」の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。
	-	わかめご飯					☆わかめごはん				
	②	蓮根のはさみ揚げ	れんこんのはさみ あげ					だいずあぶら			
	③	金平ごぼう	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	かぼちゃのみそ汁	みそ あぶらあげ		かぼちゃ ★こまつな	たまねぎ			いりこ		



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ほとんどかわりません。せっけん でしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

★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 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。

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 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、よくかんでたべましょう◆

日曜日	食券番号	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					
12 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							843 kcal 37.9 g 33.7 g 3.2 g 103.9 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	鮭のチーズマヨネーズカップ焼き	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煮	とりこ	スキムミルク ★ぎゅうにゅう	★にんじん	★カリフラワー たまねぎ	★こむぎこ バター なまクリーム	しお こしょう しろワイン					
	-	いちごジャム					いちごジャム						
13 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							717 kcal 27.5 g 19.4 g 2.2 g 118.9 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よりよい骨や歯を作ることができますね。	
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん						
	②	ぶりの甘辛揚げ煮	ぶりあまからあげに										
	③	小松菜のごま和え			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ				
	①	芋だんご汁	とりこ		★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				
14 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							734 kcal 31.5 g 20.8 g 2.2 g 109.7 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。	
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん						
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりこ ★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	宮汁	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				
	③	みかん				★みかん							
15 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							799 kcal 29.9 g 33.0 g 3.5 g 104.2 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。	
	-	黒糖パン					★こくとうパン						
	②	肉団子のトマトソースかけ(3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 ブイオン しろワイン しお こしょう うすくししょうゆ				
18 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							771 kcal 28.3 g 22.2 g 3.6 g 122.2 g	さくさくフライはころもにコーンフ레이크を使っています。あら目に砕いたコーンフ레이크の食感が楽しめます。	
	-	コーンピラフ					★コーンピラフ						
	②	鱈のさくさくフライ	たらさくさくフライ					だいずあぶら					
	①	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		★にんじん ★はくさい えのきたけ	たまねぎ ★はくさい えのきたけ	じゃがいも		こんごうけずりぶし ブイオン 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				
19 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							748 kcal 31.4 g 23.5 g 2.7 g 108.1 g	ひじきは、漢字では鹿尾菜と書きます。これは、ひじきの見た目が、黒くて短い鹿(しか)の尾(お)に似ているからです。	
	-	ごはん					★ごはん						
	②	鶏肉のから揚げ	とりこ			しょうが にんにく	でんぶふん	だいずあぶら	しょうゆ さけ				
	③	ひじき煮	まぐろあぶらづけ	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ				
	①	白菜のみそ汁	★とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★はくさい ★ねぶかねぎ			いりこ				
20 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							765 kcal 35.4 g 23.5 g 3.4 g 105.9 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 ブイオン				
	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						
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							789 kcal 31.5 g 23.8 g 2.9 g 116.7 g	昨年度の「高校生による給食コンテスト」で最優秀賞を受賞したメニューを給食用にアレンジしました。	
	-	麦ご飯					★むぎごはん						
	①	ドライカレー	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	カレールウ	こめあぶら	しお カレーこ ブイオン チャツネ ウスターソース			
	②	イタリアンチキンサラダ	とりこ			★にんじん コーン	★キャベツ		イタリアンドレッシング	しお			
	③	りんご					りんご						

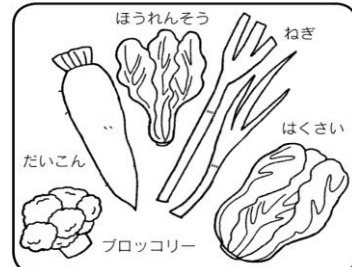


冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にカボチャ(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。



冬においしい 野菜を食べよう



★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。