



※ 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 🍁

Table with columns for Day, Meal Number, Dish Name, Ingredients, Nutritional Info (Protein, Carbs, Fat, etc.), and Notes. Includes special days like 'Fujiya Day' and 'Spain Dish'.

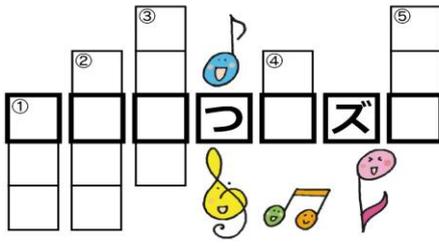
冬至って何？

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 にほ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。



※ 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。

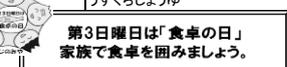
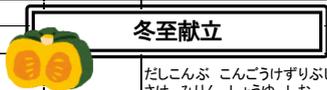


今月の旬の食材： たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー はくさい りんご みかん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

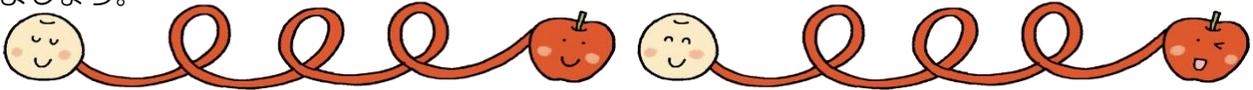
🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍁

日曜日	食番号	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 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					689 kcal 29.0 g 17.7 g 2.9 g 102.4 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 たら	しらたき ☆はくさい えのきたけ りんご しょうが にんにく ☆もやし ★ねぶかねぎ はくさいキムチ	さとう			こめあぶら ごまごまあぶら
13 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					838 kcal 30.0 g 24.8 g 3.1 g 129.3 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。	
	-	麦ご飯					☆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 グリンピース	カレールー	こめあぶら			しお カレーコ ブイヨン チャツネ ウスターソース
16 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					701 kcal 31.3 g 21.6 g 2.5 g 101.8 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ます。今日の給食で、「ん」のつく食べ物はどれでしょう。	
	-	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 ごんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお
17 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					806 kcal 32.8 g 26.3 g 2.0 g 112.0 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。	
	-	う宮～米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん				
	③	鯖の味噌煮	さばのみそに								
18 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					740 kcal 26.6 g 18.3 g 2.3 g 121.9 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。	
	-	ご飯					☆ごはん				
	②	鯖フライ	さけフライ								だいたいあぶら
19 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					818 kcal 30.7 g 35.9 g 3.5 g 97.4 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。	
	-	減量黒糖パン					☆こくとうパン				
	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 あかワイン ちゅうのうソース トマトフォンデュ
20 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう					732 kcal 30.6 g 23.2 g 2.2 g 105.5 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	松風焼き	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



**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。