

令和 2 年度 12 月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

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。



| 日曜日 | 食缶番号 | 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よくえん | みなさんへのひとこと | | |
|-----------|------|---------------------|---------------------------|---------|--------------------|--|---------------------------|---|---|--|---------------------------|
| | | | おもに体をつくるものとなる食品 | | おもに体の調子を整えるものとなる食品 | | | | | おもにエネルギーのものとなる食品 | |
| | | | たんぱく質 | むぎしつ | カロテン | ビタミンC 食物せんい | | | | たんすいかぶつ | しつ |
| 1 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | むぎごはん | | | | | | | | | |
| | ① | ぶたすきに | ★ぶたにく やきどうふ | | 旬の食材 白菜 | | | | | | |
| | ② | わかめとツナのあえもの なつとう | ★まぐろあぶらづけ わかめ ★なつとう | | | ★はくさい しらたき ★ねぶかねぎ しめじ | さとう | こんごうけずりぶし さけ しょうゆ | 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。 | | |
| 2 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | | | | | |
| | ② | さけのしおやき | しおざけ | | | | | | | | |
| | ③ | ごぼうとれんこんのいために | ★ぶたにく | | ★にんじん | ごぼう れんこん こんにゃく | さとう | ごまあぶら ごま | しお しょうゆ みりん さけ | みそ汁に入っている根深ねぎは、富士宮の生産者さんが学校給食用に育てたものです。 | |
| 3 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | げんりょうパン | | | | | | | | | |
| | ② | ツナコロッケ | | | | | | | | | |
| | ③ | しほのみやさい | | | ★にんじん | ★キャベツ | | ツナコロッケ | だいずあぶら | しほ | 今日は今は旬のカリフラワーを使ったクリーム煮です。 |
| 4 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | | | | | |
| | ① | やきどうふのちゅうかに | ★ぶたにく やきどうふ | | ★にんじん ★はねぎ | にんにく しょうが ★ねぶかねぎ しいたけ たけのこ | さとう でんぶん | ごめあぶら ごまあぶら | さけ しょうゆ しほ みりん | 今日は静岡県産のしらすを使ったシュウマイです。 | |
| | ③ | チンゲンサイのオイスターソースいため | | | ★チンゲンサイ | コーン エリンギ | でんぶん | ごめあぶら | オイスターソース しほ こしょう | | |
| 7 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | | | | | |
| | ② | さばのみそに | さばみそに | | 旬の食材 小松菜 | 旬の食材 白菜 | | | | | |
| | ③ | おひたし | かつおけずりぶし | | ★こまつな ★にんじん | ★はくさい | 旬の食材 大根 | | しほ しょうゆ | | |
| 8 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | うどん | | | | | | | | | |
| | ② | かぼちゃのてんぷら | | | かぼちゃの てんぷら | | | | | | |
| | ③ | にくうどんのつゆ | ★とりにく あぶらあげ | | 旬の食材 小松菜 | しいたけ たまねぎ えのきたけ ★ねぶかねぎ | さとう | だしごんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しほ | | 今日は人気の麺の献立です。よくかんで食べましょう。 | |
| 9 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | | | | | |
| | ② | あじフライ | ★あじフライ | | 旬の食材 小松菜 | | | | | | |
| | ③ | キャベツのしおこんぶあえ | しおこんぶ | | ★こまつな | ★キャベツ | 旬の食材 大根 | だいずあぶら | しほ | | |
| 10 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | | | | | |
| | ② | やさしいりあつやきたまご | ごもくあつやきたまご | | | 旬の食材 大根 | | | | | |
| | ③ | にくだんごのうまに | にくだんご | | ★にんじん さやいんげん | ほしいたけ たまねぎ | さとう でんぶん | こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ | | 食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれしいです。 | |
| 11 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | パン | | | | | | | | | |
| | ① | ふゆやさいのシチュー | ★とりにく | | ★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 | ごめあぶら なまクリーム | しろワイン ブイオン しほ こしょう | | |
| | ② | ウイナーとコーンのソテー | ウイナー | | 旬の食材 ブロッコリー | コーン えだまめ | 旬の食材 みかん | ごめあぶら | しほ こしょう しょうゆ | 今日のシチューにはブロッコリーや白菜などの旬の野菜が入っています。具だくさんの汁物なので、シチューが主菜になります。 | |

★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。

令和2年度12月分学校給食献立予定表

Aコース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

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。



| 日曜日 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | ちょうみりょう・その他 | エネルギー たんぱく質 しよくえん | 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 | おもとにエネルギーの 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 | ししつ | | |
| 14 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 583 kcal 26.2 g 16.2 g 2.2 g | 宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「きのこで元気のこ」を取り入れました。 |
| | - | ごはん | | | | ★ごはん | | | | |
| | ② | とりにくのしょうがやき | ★とりにく | 旬の食材 小松菜 | しょうが | | しょうゆ さけ みりん | | | |
| | ③ | きのこでげんきのこ | なまあげ | ★ひじき | はねぎ | まいたけ しめじ エリンギ | さとう でんぶん | だいちあぶら しょうゆ さけ みりん | | |
| 15 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 668 kcal 24.1 g 17.9 g 2.3 g | りんごは皮の近くに栄養や甘さが多くあり、丸ごと食べてもらいたいため、皮ごと出しています。 |
| | - | むぎごはん | 深血にご飯をよそい、 カシーをかけて食べましょう。 | 旬の食材 大根 | | ★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 | たまねぎ にんにく しょうが | じゃがいも カレールー | しお こしょう あかワイン ブイヨン ケチャップ チャツネ ウスターソース | | |
| | ③ | かいそうサラダ | | かいそう | | コーン ★きゅうり | | しお ソノイルあおじそドレッシング | | |
| 16 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 563 kcal 25.7 g 21.8 g 3.1 g | オニオンソースは給食センターの手作りです。たまねぎをたっぷり使い、甘みを出しました。ブルーベリーは富士宮産です。 |
| | - | しょくぱん | | | | ★ぱん | | | | |
| | ② | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | 旬の食材 ブロッコリー | トマトピューレ | たまねぎ にんにく りんご | さとう | こめあぶら ウスターソース しょうゆ | | |
| | ③ | ブロッコリーとツナのサラダ | ★まぐるあぶらづけ | ★ブロッコリー | ★きゅうり | コーン | | コールスロッド レッシング | | |
| 17 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 620 kcal 28.9 g 19.0 g 1.9 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。給食では牛乳がたっぷりで、よい組み合わせですね。 |
| | - | ごはん(うみやーこめ) | | | | ★ごはん | | | | |
| | ② | ぶりのてりやき | ぶりのてりやき | 旬の食材 ぶり | | | | | | |
| | ③ | キャベツのかおりあえ | | | しそ | ★キャベツ ★きゅうり | | しお | | |
| 18 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 590 kcal 27.1 g 16.0 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なので、冬は何度も給食に出しています。 |
| | - | ごはん | | | | ★ごはん | | | | |
| | ③ | ぶたにくのごまみそいため | ★ぶたにく みそ | | ピーマン | しょうが にんにく たけのこ ★キャベツ ★もやし | さとう | こめあぶら ごま | | |
| | ① | かきたまじる | ★とうふ ★たまご | わかめ | ★はねぎ | たまねぎ えのきたけ | でんぶん | かつおぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しお | | |
| 21 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 606 kcal 28.0 g 24.6 g 3.3 g | ポトフはフランスの家庭料理の一つです。野菜がたっぷりとれます。 |
| | - | まるぱん | | | | ★ぱん | | | | |
| | ② | たらのチーズマヨネーズカップやき | たら | チーズ | 旬の食材 ブロッコリー | 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 | | |
| | ③ | ゆでブロッコリー | | | ブロッコリー | | | しお | | |
| 22 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 644 kcal 32.5 g 13.9 g 2.7 g | のし鶏とは、鶏のひき肉に調味料などを混ぜて薄くのばして焼いたものです。 |
| | - | ごはん | | | | ★ごはん | | | | |
| | ② | のしどり | とりにく たまご みそ | 旬の食材 小松菜 | しょうが たまねぎ たけのこ | | さとう | ぱんこ | | |
| | ③ | やさしいおかかあえ | かつおげずりぶし | ★こまつな ★にんじん | ★キャベツ | | さとう | 旬の食材 里芋 | | |
| 23 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 587 kcal 24.7 g 14.2 g 3.1 g | 芙蓉蛋(フーヨータン)とは中華料理の一つで、中華風のオムレツのことです。 |
| | - | ごはん | | | | ★ごはん | | | | |
| | ② | フーヨータン | フーヨーたまご ★とりにく | 旬の食材 小松菜 | | たまねぎ しいたけ | さとう | でんぶん | | |
| | ③ | こまつなのいためもの | | ★にんじん ★こまつな | ★もやし | 旬の食材 白菜 | | こめあぶら | | |
| 24 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 660 kcal 22.8 g 28.9 g 2.1 g | もうすぐ2学期が終わるので、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。 |
| | - | げんりょうぱん | | | | ★ぱん | | | | |
| | ② | とりコーンフレークフライ | とりコーンフレーク | | | | | だいちあぶら | | |
| | ③ | しおキャベツ | | | | ★キャベツ | | しお | | |
| 25 | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | 588 kcal 23.1 g 15.5 g 2.6 g | 五色和えとは、五種類の食べ物を使った和えものです。 |
| | - | わかめごはん | | | | ★わかめごはん | | | | |
| | ① | にこみおでん | ★ぶたにく うずらのたまご あげボール ちくわ | こんぶ | | ★だいこん こんにゃく | じゃがいも さとう | こんごうげずりぶし さけ みりん しょうゆ | | |

★マークはしよくえんのないさん、★マークはぶじのみやさんのしよくえんをしようするよていです。