



※ 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：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

🍀 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

Table with columns for Day (曜日), Menu Item (食卓番号), Ingredients (こんだてめい), and Nutritional/Ingredient Details (はたらき). It lists meals for 1st, 4th, 5th, 6th, 7th, 8th, and 11th of the month, including items like 'ぎゅうにゅう', 'ごはん', 'のしどり', 'カレーソース', etc. Includes special notes for Spain and Furusato meals.



で かぜを
よ ぼう
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つがしっかりとれていれば、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。毎日楽しく笑顔ですごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！

あなたは 指先 ちょこつとさん？



「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、手洗いをしているのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



※ 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：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

🍁 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

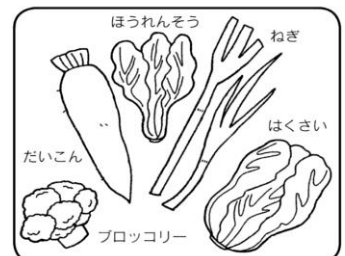
日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき				ちょうりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品						
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				599 kcal 18.8 g 20.2 g 2.1 g 99.3 g	今月22日は冬至です。昔から冬至には「ん」のく食べ物を食べると良いと言われています。「ん」のつく食べ物はどれでしょう。		
	-	わかめごはん				★わかめごはん					
	②	れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ	冬至献立			だいきあぶら				
	③	きんぴらごぼう	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	かぼちゃのみそしる	みそあぶらあげ	かぼちゃ ★こまつな	たまねぎ			いりこ				
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				608 kcal 30.7 g 26.8 g 2.3 g 66.4 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	★さけのチーズマヨネーズカップやさき★	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 しるワイン	
	①	カリフラワーのクリームに	とりにく	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			こめあぶら バター なまクリーム	しお こしょう ブイヨン しるワイン
14 (木)	-	いちごジャム					いちごジャム	618 kcal 22.8 g 20.1 g 2.8 g 93.1 g	さくさくフライはこるもにコーンフレークを使っています。あら目に砕いたコーンフレークの食感が楽しめます。		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	コーンピラフ					★コーンピラフ				
	②	★たらのさくさくフライ★	たらのさくさくフライ							だいきあぶら	
①	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		★にんじん	たまねぎ ★はくさい えのきたけ		じゃがいも	こうごうけずりぶし、ブイヨン しるワイン しお こしょう			
③	ゆでブロッコリー				ブロッコリー			しお			
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				596 kcal 26.8 g 18.5 g 1.8 g 84.0 g	みかんはビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。そぼろはご飯にかけて食べてみましょう。		
	-	うみゃーこめ(富士宮産コンヒカリ)					★ごはん				
	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★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	みやじる	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	★さいとも				いりこ
③	みかん				★みかん						
18 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				575 kcal 23.4 g 26.5 g 2.8 g 65.5 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。		
	-	こくとうパン					★こくとうパン				
	②	にくだんごのトマトソースかけ(2こ)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう			だいきあぶら	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	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、ブイヨン しるワイン しお こしょう うすくちしょうゆ			
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				647 kcal 26.5 g 20.9 g 2.3 g 94.1 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。		
	-	むぎごはん					★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 ブイヨン チャツネ ウスターソース
	②	イタリアンチキンサラダ	とりにく		★にんじん コーン	★キャベツ				毎日19日は 食育の日	イタリアンドレッシング
③	りんご				りんご						
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				600 kcal 26.5 g 20.7 g 2.3 g 81.6 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	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん			だいきあぶら	しょうゆ さけ
	③	ひじきに	まぐるあぶらづけ	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	はくさいのみそしる	★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			
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				548 kcal 27.4 g 18.9 g 2.5 g 69.8 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 だいき		★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 ブイヨン
	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				

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。この日にかぼちゃ(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。



冬に美味しい野菜を食べよう



★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。