



令和 7 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。

Bコース



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 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	食価番号	こんだてめい	はたらき						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				
			たんぱくしつ	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	しじつ			
1 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						560 kcal 27.2 g 17.4 g 2.7 g 79.3 g	韓国のりは、ごま油と塩で味付けされた韓国の味のりです。給食の韓国のりは日本で作られたものです。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	とうふチゲ	☆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 りんごにんにく しょうが☆もやし キムチ★ねぶかねぎ	さとう	あぶらごまごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン		
	③	キャベツとえだまめのナムル		わかめ		★キャベツえだまめ	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
	-	かんこくのり		のり							
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						539 kcal 29.4 g 19.7 g 2.9 g 68.4 g	ナポリタンは茹でるタライミグ等考えて作ります。量が少ないので小さめのパンと組み合わせました。
	-	げんりょうパン					☆パン				
	②	ナポリタン	ウインナーベーコン		あおピーマン	たまねぎマッシュルーム	さとうスパゲッティ	オリーブオイルバター	しお こしょう ケチャップウスターソース しお		
	③	チキンのこうそうやき	とりにく		パジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう		
	①	やさいスープ			にんじん	エリンギ コーン★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しょうゆパイオン しお こしょう		
3 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						547 kcal 21.7 g 20.4 g 2.3 g 75.9 g	旬のさばを塩焼きにしました。皮までおいしく食べられるよう焼き方を工夫しています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	③	❖さばのしおやき❖	しおさば								
	②	やさいのおかあえ	☆かつおぶし		★こまつなにんじん	☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
	①	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★だいこん	じゃがいも		いりこ		
4 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						571 kcal 22.2 g 19.0 g 2.7 g 81.9 g	給食センター手作りのパーベキューソースをかけました。魚が苦手な子も挑戦してみましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	❖ほきのパーベキューソースかけ❖	ほきでんぶんつき			にんにく りんごレモン	さとう	だいずあぶら	しょうゆ		
	③	そくせきづけ				★キャベツ☆きゅうり たくあん			しお		
	①	かきたまじる	☆とうふ★たまご	わかめ	にんじん	たまねぎえのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆだしこんぶ みりん しお さけ		
5 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						566 kcal 25.1 g 19.5 g 1.8 g 79.7 g	今日のクリームソースは、給食センター手作りのルウを使って作りました。
	-	ソフトめん					☆ソフトめん				
	①	ポテトベーコンクリームソース	ベーコンとりにく	★ぎゅうにゅうスキムミルクチーズ	パセリ	にんにく たまねぎマッシュルームコーン	じゃがいもこむぎこ	あぶらバターなまクリーム	しお こしょう しろワインパイオン こしょう		
	③	コールスローサラダ			にんじん	★キャベツ☆きゅうり		コールスロッドレッシング	しお		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						606 kcal 26.0 g 18.9 g 2.0 g 86.1 g	ししやもは、骨を丸ごと食べることでカルシウムをとることができます。よくかんで食べましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	❖ししやもフライ❖(2ぽん)		ししやもフライ				だいずあぶら			
	③	やさいのごまあえ			★こまつなにんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	①	いもだんごじる	とりにく		にんじん	★だいこん ごぼう★ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		こんごうけずりぶし さけみりん しお しょうゆ		
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						591 kcal 25.6 g 19.8 g 2.2 g 82.1 g	松風焼きは、鉄板で焼いた後、調理員さんが一つ一つ切っています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	まつかぜやき	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		
	③	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	★だいこんしいたけ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ		
	①	とうにゅういりみそしる	☆とうふ みそとうにゅう		にんじん★はねぎ	たまねぎ★だいこん しめじ			いりこ		
10 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						581 kcal 26.3 g 23.7 g 2.9 g 70.2 g	今日は、ふるさと給食の日です。富士宮産の食材を使ってオムレツを作りました。
	-	パン					☆パン				
	②	あさぎりたまごのカップオムレツ	★たまごウインナー	★ぎゅうにゅうチーズ	パセリにんじん	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう		
	③	フレンチサラダ			にんじん	★キャベツ☆きゅうり コーン		フレンチドレッシング	しお		
	①	かぶいりやさいスープ	とりにく		にんじん★こまつな	たまねぎ☆かぶ			こんごうけずりぶし しおしろワイン パイオン こしょうしょうゆ		
-	トマトケチャップ							ケチャップ			

冬至クイズ

Q1. 冬至は、毎年12月22日前後にありますが、1年のうち、もっとも何が短く、何が長い日のこと？

① 夜が短く、昼が長い日



② 昼が短く、夜が長い日



③ 朝が短く、昼が長い日

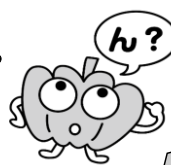


Q2. 冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながると言われるが、なぜかぼちやを食べるの？

① 「ほんこん」ともいうから

② 「パンプキン」ともいうから

③ 「なんきん」ともいうから



Q3. 冬至の日には風邪をひかないように何をお風呂に入れる？

① ゆず



② しょうぶ



③ 牛乳



こたえ

Q1=②(昔は「太陽がよみがえる日」だと信じられ、この日以降から、昼の時間が少しずつ長くなる。)

Q2=③(かぼちや漢字で「南瓜(なんきん)」と書く。)

Q3=①(しょうぶは、5月5日の端午の節句にお風呂に入れる。)

★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 7 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。


Bコース



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 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	食価番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質 しつしょくえん 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				
			たんぱくしつ	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	しつ			
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						560 kcal 25.3 g 16.8 g 2.0 g 82.4 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。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	ぶたすきに	☆ぶたにく やきどうふ		にんじん	しらたき しめじ ★はくさい ★ねぶかねぎ	さとう		さけ しょうゆ		
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ				ごぼう ☆きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお		
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 23.3 g 19.5 g 2.1 g 82.3 g	厚揚げを平皿によそい、あんを上からかけて食べてみましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	あつあげのちゅうかあんかけ(あん)	とりにく		☆チンゲンサイ あかピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	しお こしょう ガラスープ さけ オイスターソース しょうゆ		
	③	あつあげのちゅうかあんかけ(あつあげ)	あつあげ								
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						662 kcal 30.4 g 25.7 g 2.8 g 85.1 g	今日は人気のハンバーグに、給食センター手作りのオニオンソースをかけました。
	-	パン					☆パン				
	②	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ			にんにく たまねぎ レモン	さとう	あぶら	しょうゆ さけ		
	③	コーンとえだまめのソテー				コーン えだまめ		あぶら	しお こしょう しょうゆ		
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						711 kcal 25.8 g 20.9 g 2.1 g 111.5 g	今日は、お楽しみ給食です。みんなで楽しく食べましょう。
	-	むぎごはん					☆むぎごはん				
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールー	あぶら	しお こしょう カレー あかワイン チャツネ ちゅうのうソース		
	③	カラフルサラダ			☆ブロッコリー あかピーマン	★キャベツ		イタリアンドレッシング	しお		
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						561 kcal 19.3 g 18.6 g 1.8 g 83.6 g	12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。今日の給食で、「ん」のつく食べ物は何でしょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	かぼちゃとひきにくのコロッケ			かぼちゃコロッケ			だいずあぶら			
	③	キャベツとひじきのあえもの	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	★キャベツ	さとう	あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す しお		
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						545 kcal 24.7 g 22.0 g 3.0 g 65.9 g	今日はじゃがいもをバジルで和えてみました。バジルの香りを楽しみましょう。
	-	げんりょうこくとうパン					☆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		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	ポテトとチーズのバジルあえ		チーズ		☆きゅうり	じゃがいも		しお バジルソース		
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						572 kcal 26.4 g 18.4 g 1.8 g 78.5 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。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★たまごそぼろ		さやいんげん	しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ		
	①	みやじる	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	★さといも		いりこ		
	③	きつかみかん				みかん					

毎月19日は
食育の日

冬至献立

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至

冬至献立

富士宮の日

第3日曜日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。

かぜ予防のための食生活のポイント

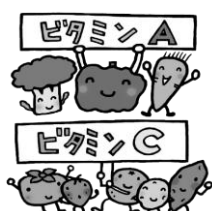
かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。食生活でのかぜ予防のポイントです。

たんぱく質をしっかりとる



体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜・くだものに多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンAの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源にもなります。

冬休み中も、
早寝・早起き・朝ごはん
で規則正しい生活を送りましょう！



★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。