



※ 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。

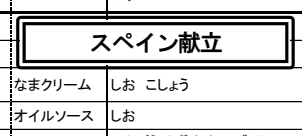
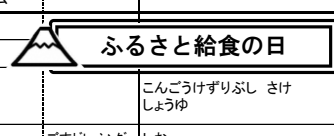
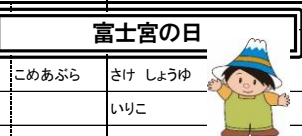
今月の旬の食材：たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー はくさい りんご みかん

🍁 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				ちょうりみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しつしょくえんたんぱく質	みなさんへのひとこと		
			おもとに体をつくるもとなる食品	おもと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				むぎしつ	カロテン
2 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						572 kcal 26.5 g 19.5 g 1.5 g 78.2 g	ごま和えには、すりごまと練りごまを使っています。ごまの皮は固く、消化しづらいため、することで効率よく栄養を吸収することができます。
	-	ごはん				★ごはん					
	②	🍁しろみぎかなのたつたあげ🍁	しろみぎかなのたつたあげ					だいずあぶら			
	③	こまつなごまあえ			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
3 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 26.7 g 18.5 g 1.8 g 82.0 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。
	-	うみや〜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 ★たまごそぼろ		さやいんげん	しょうが	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		
	①	みyajir	★ぶたにく ★とうふ みそ		★はねぎ ★にんじん	★だいこん こんにゃく ★みかん	★さといも		いりこ		
4 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						544 kcal 24.2 g 22.3 g 2.0 g 67.3 g	今が旬のカリフラワーをクリーム煮にしました。しつかりと食べて、身体を温めたいですね。
	-	パン				★パン					
	①	カリフラワーのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう スキムミルク	★にんじん	たまねぎ ★カリフラワー	こむぎこ	バター こめあぶら なまクリーム	しお しょうゆ ブイヨン しるワイン		
	③	キャベツとツナのサラダ	まぐるあぶらづけ	わかめ		★キャベツ ★きゅうり コーン		かんきつ ドレッシング	しお		
5 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						563 kcal 25.8 g 16.9 g 2.0 g 82.7 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。
	-	うみや〜こめ(きぬむすめ)				★ごはん					
	①	ぶたすきに	★ぶたにく やきどうふ		★にんじん	★はくさい しらたき しめじ ★ねぶかねぎ	さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			★にんじん	ごぼう ★きゅうり		ごまドレッシング	しお		
6 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						587 kcal 27.8 g 17.3 g 2.4 g 84.6 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(2こ)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ		
	③	ひじきに	ちくわ	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
9 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						586 kcal 27.4 g 23.9 g 2.8 g 71.4 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 ウインナー	★ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお しょうゆ		
	③	ツナサラダ	まぐるあぶらづけ		★にんじん	★キャベツ		オイルソース	しお		
10 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						553 kcal 24.6 g 15.9 g 2.2 g 76.8 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 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	さけ しょうゆ トウバンジャン		
	③	キャベツとほうれんそうのナムル	わかめ		★ほうれんそう	★キャベツ	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
11 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						582 kcal 27.5 g 18.7 g 2.4 g 81.3 g	旬のたらを揚げて、人気のバーベキューソースをかけました。
	-	ごはん				★ごはん					
	②	🍁たらのバーベキューソース🍁	たらでんぶんつき			にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	だいずあぶら	しょうゆ		
	③	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	★きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す しょうゆ		
11 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						582 kcal 27.5 g 18.7 g 2.4 g 81.3 g	旬のたらを揚げて、人気のバーベキューソースをかけました。
	①	とうにゅういりこんさいじる	とりにく とうふ とうにゅう みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう れんこん たまねぎ			いりこ		



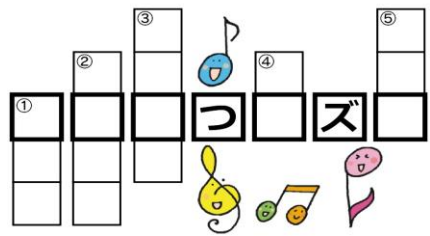
冬至って何？

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が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 にはん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのほつて、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。



※ 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						エネルギーたんぱく質しつしょくせんたんすいかぶつ	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	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	ちょうみりょう・そた			
12 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						579 kcal 30.0 g 20.3 g 2.4 g 71.5 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 だいず ★ぶたにく		★にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	さとう こむぎこ	こめあぶら パター	しお こしょう ブイヨン あかワイン トマトケチャップ チリパウダー			
	③	コーンとえだまめのソテー	まぐるあぶらづけ			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
13 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						649 kcal 27.9 g 23.0 g 1.6 g 84.4 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。	
	-	うみや〜こめ(富士宮産コヒカリ)					★ごはん					
	③	🍁さばのみそに🍁	さばのみそに									
	②	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		★にんじん	しいたけ きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ			
16 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						675 kcal 25.4 g 22.1 g 2.6 g 98.5 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。	
	-	むぎごはん					★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	カレールウ	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			
	②	シュガーパイ				★きゅうり コーン		パイシート さとう	しお あおじそドレッシング			
17 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						566 kcal 26.2 g 19.0 g 2.0 g 79.0 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		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお			
	③	キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★キャベツ ★きゅうり			ごま	しお			
18 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 25.8 g 20.4 g 1.9 g 79.2 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。	
	-	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 さんとう	ごま	しょうゆ さけ			
	③	キャベツとひじきのあえもの	まぐるあぶらづけ	ひじき	★にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す しお			
19 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						588 kcal 22.1 g 16.2 g 2.0 g 92.5 g	📅 毎月19日は 食育の日 📅 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。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	🍁さげフライ🍁	さげフライ					だいずあぶら				
	①	じゃがいもとあぶらあげのみそ	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ	じゃがいも		いりこ			
20 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						586 kcal 23.3 g 28.0 g 2.8 g 65.0 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。	
	-	げんりょうことうパン					★ことうパン					
	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		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			
	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 マヨネーズ	しお カレーコ				

**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。



★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。