



※ 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。



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

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 🍁

Table with columns for Date, Menu, Ingredients, Nutrients, Energy, and Notes. Includes special days like 'Fuji no Hi', 'Spain', and 'Winter and School Lunch Day'.

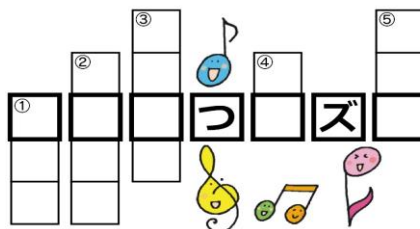
冬至って何？

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く日が、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 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	食卓番号	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						
12 (木)	-	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、人気のパーベキューソースをかけました。		
	-	ごはん			☆ごはん						
	②	🍁 たらのパベキューソース 🍁	たらでんぶつき		にんにく りんご しももんじゃ	さとう	だいたい			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	さとう	こめあぶら			しお す こしょう	
13 (金)	-	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		★にんにく	しいたけ えのきたけ ★ねぶたかねぎ	さとう			だいたい	しょうゆ しお
	②	かぼちゃのてんぷら		かぼちゃのてんぷら						だいたい	しょうゆ
16 (月)	-	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。		
	-	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		★にんにく	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
17 (火)	-	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	★にんにく 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 カレーン
	②	シュガーパイ		わかめ	★きゅうり	コーン	パイシート			さとう	
18 (水)	-	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う。		
	-	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	
	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
19 (木)	-	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、少しずつゆづり飲んでみましょう。		
	-	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	さとう			ごま	しょうゆ
	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	★にんにく	★キャベツ	さとう			こめあぶら	ごまあぶら
20 (金)	-	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	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						
	②	🍁 さげフライ 🍁	さげフライ							だいたい	しょうゆ
	③	きんぴらごぼう	さつまあげ		★にんにく	ごぼう	さとう			こめあぶら	ごま

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。

