

令和 2 年度 12 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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					
		たんぱく質		無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
1 (火)	-	牛乳	骨に注意しましょう。		★ぎゅうにゅう					717 kcal 33.5 g 19.7 g 3.7 g	みそ汁に入っている根菜ねぎは、富士宮の生産者さんが学校給食用に育てたものです。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鮭の塩焼き	しおざけ									
	③	ごぼうとれんこんの炒め煮	★ぶたにく			★にんじん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	ごまあぶら ごま			しお しょうゆ みりん さけ
2 (水)	-	牛乳			★ぎゅうにゅう					777 kcal 29.2 g 31.4 g 3.0 g	今日は今が旬のカリフラワーを使ったクリーム煮です。	
	-	減量パン					★パン					
	②	ツナコロツケ					ツナコロツケ	だいずあぶら				
	③	塩もみ野菜				★にんじん	★キャベツ		しお			
3 (木)	-	牛乳			★ぎゅうにゅう	旬の食材 白菜				757 kcal 35.5 g 19.5 g 2.3 g	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。	
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	①	豚すき煮	★ぶたにく やきどうふ			★にんじん	★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			
	②	わかめとツナのとえ物	★まぐろあぶらづけ		わかめ		★きゅうり	さとう	しお す しょうゆ			
4 (金)	-	牛乳	骨に注意しましょう。		★ぎゅうにゅう	旬の食材 小松菜	旬の食材 白菜			727 kcal 25.2 g 24.1 g 2.1 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鯖のみそ煮	さばみそに			★こまつな ★にんじん	★はくさい	旬の食材 大根	しお しょうゆ			
	③	おひたし	かつおけずりぶし			★にんじん	★だいこん ごぼう ★ねぶかねぎ	★さいとも	旬の食材 里芋			
7 (月)	-	牛乳			★ぎゅうにゅう					750 kcal 34.4 g 22.1 g 3.2 g	今日は人気の麺の献立です。よくかんで食べましょう。	
	-	うどん					うどん					
	②	かぼちゃの天ぷら	旬の食材 小松菜		かぼちゃの てんぷら			だいずあぶら				
	①	肉うどんのつゆ	★とりにく あぶらあげ		★にんじん	しいたけ たまねぎ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう	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				
8 (火)	-	牛乳			★ぎゅうにゅう					761 kcal 30.9 g 18.7 g 3.5 g	今日は静岡県特産のしらすを使ったシウマイです。	
	-	ごはん					★ごはん					
	①	焼き豆腐の中華煮	★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	こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ しお みりん			
	②	しらす入りシウマイ(3個)	しらすいりしゅうまい									
9 (水)	-	牛乳			★ぎゅうにゅう	旬の食材 大根				779 kcal 28.1 g 23.2 g 3.0 g	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。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	野菜入り厚焼き玉子	ごもあつやきたまご									
	①	肉団子のうま煮	にくだんご		★にんじん さやいんげん	ほししいたけ 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				
10 (木)	-	牛乳			★ぎゅうにゅう	旬の食材 白菜				810 kcal 35.8 g 25.4 g 3.0 g	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。	
	-	パン					★パン					
	①	冬野菜のシチュー	★とりにく		★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	★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	こめあぶら なまクリーム			しろワイン ブイオン しお こしょう
	③	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		旬の食材 ブロッコリー	コーン えだまめ	旬の食材 みかん	こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
11 (金)	-	牛乳	骨に注意しましょう。		★ぎゅうにゅう	旬の食材 小松菜				720 kcal 29.4 g 19.5 g 2.6 g	今日はふるさと給食の日です。沼津でとれた鱈のフライを味わいましょう。	
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鱈フライ	★あじフライ			旬の食材 大根		だいずあぶら	ごま			
	③	キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ		★こまつな	★キャベツ		ごま	しお			
14 (月)	-	牛乳			★ぎゅうにゅう					793 kcal 28.1 g 19.3 g 2.7 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。	
	-	麦ごはん	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べましょう。				★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 カレールウ	こめあぶら			しお こしょう あかワイン ブイオン ケチャップ チョップ ウスターソース
	③	海草サラダ	かいそう			コーン ★きゅうり	旬の食材 りんご		しお ノオイルあじそドレッシング			

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。

令和 2 年度 12 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
15 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							761 kcal 37.0 g 24.0 g 4.8 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。
	-	食パン					★パン					
	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	★まぐろあぶらづけ		★ブロッコリー	★きゅうり	コーン		コールスロート ドレッシング	しお		
	①	野菜スープ	★とりにく		★にんじん ★ほうれんそう	えのきたけ ★はくさい	旬の食材 白菜		こんごうけずりぶし しろワイン しお	こしょう		
16 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							707 kcal 32.1 g 18.5 g 2.8 g	宮子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「きのこで元気のコ」を取り入れました。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	鶏肉の生姜焼き(2ケ)	★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	きのこで元気のコ	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	だいいずあぶら	しょうゆ さけ みりん		
	①	里芋と大根のみそ汁	みそ		★こまつな	★だいこん		★さといも		いりこ		
17 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							697 kcal 31.2 g 17.5 g 3.1 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	豚肉のごまみそ炒め	★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	しお こしょう さけ しょうゆ ウスターソース		
	①	かきたま汁	★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		
	②	みかん				★みかん	旬の食材 みかん					
18 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							780 kcal 35.4 g 28.9 g 4.1 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。
	-	丸パン					★パン					
	②	鱈のチーズマヨネーズカップ焼き	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		
	①	ポトフ	ベーコン ウイナー		★にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ★かぶ		じゃがいも		ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ		
21 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							736 kcal 33.4 g 21.2 g 2.1 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。給食では牛乳がつかうので、よい組み合わせですね。
	-	ごはん(うみやーこめ)					★ごはん					
	②	鱈の照り焼き	ぶりのてりやき	旬の食材 ぶり								
	③	キャベツのおかひ和え			しそ	★キャベツ ★きゅうり			旬の食材 里芋	しお		
	①	宮汁	★ぶたにく ★とうふ みそ		★はねぎ	★だいこん ぎょうち	★さといも			いりこ		
22 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							700 kcal 28.9 g 15.5 g 3.7 g	芙蓉(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 だんぶん	こめあぶら	ガラスープ しょうゆ す		
	③	小松菜の炒め物		★にんじん ★こまつな	★もやし	旬の食材 白菜			こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
	①	ワンタンスープ	★ぶたにく		★にんじん	きくらげ たけのこ たまねぎ ★はくさい ねぶかねぎ		ワンタンのかわ		こんごうけずりぶし ガラスープ さけ しお こしょう みりん しょうゆ		
23 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							821 kcal 27.5 g 32.2 g 2.7 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。
	-	減量パン					★パン					
	②	鶏コーンフ레이크フライ	とりコーンフ레이크フライ						だいいずあぶら			
	③	塩キャベツ				★キャベツ				しお		
	①	かぼちゃのポターージュ		だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	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 しろワイン ブイヨン		
24 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							765 kcal 37.9 g 15.3 g 3.1 g	のし鶏とは、鶏のひき肉に調味料などを混ぜて薄く焼いたものです。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	のし鶏	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		しょうゆ さけ		
	③	野菜のおかか和え	かつおけずりぶし		★こまつな ★にんじん	★キャベツ		さとう	旬の食材 里芋	しお しょうゆ		
	①	里芋と厚揚げの煮物	あつあげ あげボール			しょうが たまねぎ		さとう ★さといも だんぶん		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		
25 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							774 kcal 30.5 g 20.7 g 3.2 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	②	酢豚	★ぶたにく		★にんじん ピーマン	しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく		だんぶん さとう	ごまあぶら だいいずあぶら	ガラスープ さけ しょうゆ トマトケチャップ す		
	①	わかめスープ	★とうふ	わかめ	★にんじん ★はねぎ	えのきたけ		だんぶん		こんごうけずりぶしだし ガラスープ さけ しお こしょう しょうゆ		
	-	小魚アーモンド		小魚アーモンド								

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。