

令和 3 年度 12 月分学校給食献立予定表

冬野菜を多く取り入れました。寒い時期に体が温まる献立や、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。

A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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



| 日曜日 | 食缶番号 | 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 | 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 | 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 | しじょう | | | |
| 1 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 638 kcal 23.3 g 22.8 g 2.5 g | てりやきソースはセンターで手作りしました。甘辛い味がご飯とよく合います。 |
| | - | ごはん | | | | 旬の食材 れんこん | ★ごはん | | | | |
| | 2 | ハンバーグてりやきソース | ハンバーグ | | | | さとう でんぷん | さけ みりん しょうゆ | | | |
| | 3 | ごぼうとれんこんのきんぴら | さつまあげ | | にんじん さやいんげん | ★ごぼう れんこん | さとう | こめあぶら ごま | しょうゆ みりん | | |
| 1 | だいこんとたまねぎのみそしる | あぶらあげ みそ | | ★はねぎ | たまねぎ だいこん | | | いりこ | | | |
| 2 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 629 kcal 23.5 g 19.9 g 2.0 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。 |
| | - | ごはん(きぬむすめ) | | | | | ★ごはん | | | | |
| | 2 | ぶりのフライ | ぶりのフライ | | | | | だいずあぶら | | | |
| | 3 | キャベツのかおりあえ | | | | ★キャベツ きゅうり しそ | | 旬の食材 大根 | しお | | |
| | 1 | さわにわん | ぶたにく | | にんじん ★はねぎ | ★ごぼう ★だいこん たけのこ しいたけ | | | だしこんぶ さけ かつおぶし みりん しお しょうゆ | | |
| - | ちゅうのうソース | | | | | | | ちゅうのうソース | | | |
| 3 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 577 kcal 28.9 g 18.8 g 2.2 g | たらは冬が旬の魚です。たんぱく質が多く、筋肉のもとになります。パンに合う料理にしました。 |
| | - | パン | | | | | ★パン | | | | |
| | 2 | たらのチーズマヨネーズカップやき | たら | チーズ | パセリ | たまねぎ ★マッシュルーム | | マヨネーズ | しょうゆ こしょう しお | | |
| | 3 | フルーツミックス | | | | フルーツミックス | カットゼリー | | | | |
| 1 | ミネストローネ | とりにく | | | にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ | | | こんごうけずりぶし しるワイン ブイオン しお こしょう | | | |
| 6 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 622 kcal 28.4 g 17.6 g 2.5 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。 |
| | - | ごはん(きぬむすめ) | | | | | ★ごはん | | | | |
| | 1 | ぶたすきに | ★ぶたにく やきどろふ | | にんじん | しめじ しらたき はくさい ねぶかねぎ | さとう | | こんごうけずりぶし しょうゆ さけ | | |
| | 2 | あつやきたまご | ★あつやきたまご | | 旬の食材 小松菜 | | | | | | |
| 3 | だいこんとこまつなのおかかあえ | ★かつおぶし | | ★こまつな にんじん | ★だいこん | | | しお しょうゆ | | | |
| 7 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 562 kcal 28.3 g 13.5 g 2.2 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。 |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | |
| | 2 | さけのみそやき | さけ みそ | | | | | さとう | さけ みりん しょうゆ | | |
| | 3 | そくせきづけ | | | 旬の食材 大根 | ★キャベツ きゅうり たくあん | | ごま | しお | | |
| 1 | とうにゅういりこんさいじる | ぶたにく ★とうふ みそ とうにゅう | | にんじん ★はねぎ | ★だいこん れんこん ごぼう たまねぎ | | | 旬の食材 れんこん | いりこ | | |
| 8 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 644 kcal 29.6 g 22.3 g 2.3 g | 今日のシチューにはプロッコリーや白菜などの旬の野菜が入っています。具ださんの汁物なので、シチューが主菜になります。 |
| | - | パン | | | | | ★パン | | | | |
| | 1 | ふゆやさいのシチュー | とりにく | ★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | にんじん プロッコリー | 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 しお こしょう ブイオン | | |
| | 3 | ウイナーとコーンのソテー | ウイナー | | | コーン えだまめ | | こめあぶら | しお こしょう しょうゆ | | |
| 2 | りんご | | | 旬の食材 プロッコリー | りんご | | | 旬の食材 りんご | | | |
| 9 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 658 kcal 25.9 g 20.4 g 2.2 g | ご飯に大麦を加えることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。 |
| | - | むぎごはん | | | | | ★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 トマト | にんにく しょうが たまねぎ | じゃがいも カレールウ | こめあぶら | あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース | | |
| | 3 | キャベツとツナのいためもの | ★まぐろ あぶらづけ | | さやいんげん | ★キャベツ コーン | | こめあぶら | しお しょうゆ | | |
| - | アーモンドこざかな | | | | | | | アーモンドこざかな | | | |
| 10 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | 582 kcal 27.3 g 14.0 g 1.9 g | 体が温まるように根菜や鶏肉をじっくり煮込んだ煮物を取り入れました。 |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | |
| | 1 | こうやどうふとやさいののもの | とりにく ちくわ こうやどうふ | | にんじん さやいんげん | こんにやく しいたけ ★だいこん | じゃがいも さとう | | こんごうけずりぶし さけ しょうゆ | | |
| | 2 | きびなごフライ 2び | きびなごフライ | | | ほねに気をつけて、よくかんで丸ごと食べましょう | | | 旬の食材 大根 | | |
| 3 | もやしのしおこんぶあえ | | | しおこんぶ | | ★もやし きゅうり | | ごま | しお | | |

★マークはしじょうおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよていです。

冬野菜を多く取り入れました。寒い時期に体が温まる献立や、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。

※ 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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



| 日曜日 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | ちょうみりょう・そのた | エネルギー たんぱく質 しじょう しょくえん | 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 | 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 | しじょう |
| 13 (月) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | パン | | | | | ★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 トマトフォンデュ あかワイン ちゅうのうソース | | |
| | 3 | マカロニのイタリアンサラダ | | | | きゅうり コーン | マカロニ | こめあぶら イリアンドレッシング | 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 | | 旬の食材 かぶ | こんごうけずりぶし ブイオン しるワイン こしょう しょうゆ しお | 614 kcal 25.2 g 24.4 g 3.4 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。 | |
| 14 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | むぎごはん | | | | | ★むぎごはん | | | | |
| | 2 | ちゅうかどんのぐ | ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご | | にんじん | しょうが にんにく ねぶかねぎ たけのこ はくさい きくらげ | さとう でんぶん | こめあぶら ごまあぶら | しお こしょう さけ ガラスープ オイスターソース | 618 kcal 29.8 g 17.1 g 3.5 g | 中華丼は、肉も野 菜もバランスよくと れる丼料理です。 野菜たっぷりの中 華あんをご飯にか けて食べましょう。 |
| | 1 | はるさめスープ | | わかめ | 旬の食材 白菜 | たまねぎ たけのこ しいたけ ねぶかねぎ | はるさめ | | さけ みりん しょうゆ ガラスープ しお こしょう | | |
| 15 (水) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | |
| | 2 | のしどり | とりにく ★たまご みそ | | | しょうが たまねぎ たけのこ | パンこ さとう | | しょうゆ さけ | 594 kcal 28.4 g 16.1 g 2.9 g | のし鶏とは、鶏の ひき肉に調味料な どを混ぜて薄くの ばして焼いたもの です。 |
| | 1 | とうふとだいこんのみそしる | ★とうふ みそ | わかめ | ★はねぎ | ★だいこん えのきたけ | 旬の食材 大根 | こめあぶら ごまあぶら | しょうゆ すしお | | |
| 16 (木) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | げんりょうまるパン | | | | | ★げんりょう まるパン | | | | |
| | 1 | カリフラワーのクリームに | とりにく | ★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | にんじん | たまねぎ ★マッシュルーム カリフラワー | こむぎこ | こめあぶら バター なまクリーム | しお こしょう ブイオン しるワイン | 606 kcal 24.2 g 24.6 g 2.5 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。冬 にぴったりの煮込 み料理です。 |
| | 2 | だいちコロッケ | ★だいちコロッケ | | 旬の食材 カリフラワー | ★キャベツ | | だいちあぶら | | | |
| | 3 | しおのみキャベツ | | | | | | | しお | | |
| - | ちゅうのうソース | | | | | | | ちゅうのうソース | | | |
| 17 (金) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | ごはん(うみゃーこめ) | | | | | | ★ごはん | | | |
| | 3 | とりとたまごのそぼろ | とりにく ★たまご | | 旬の食材 大根 | しょうが たけのこ えだまめ | さとう | こめあぶら ごま | さけ しょうゆ | 636 kcal 27.3 g 18.9 g 2.1 g | みかんはビタミンC が豊富でかぜ予防 に効果的です。 |
| | 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 | さとも | | いりこ | 旬の食材 里芋 | |
| 2 | みかん | | 旬の食材 みかん | | ★みかん | | | | | | |
| 20 (月) | - | 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 | バジルチキン | とりにく | | バジル | にんにく | | オリーブオイル | しるワイン しお こしょう | 635 kcal 23.8 g 20.1 g 3.2 g | もうすぐ2学期が終 わるため、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。 |
| | 3 | やさいのドレッシングあえ | | | にんじん | ★キャベツ きゅうり | さとう | こめあぶら | しお す こしょう | | |
| | 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 えのきたけ ★はくさい | じゃがいも | | ブイオン しるワイン しお こしょう こんごうけずりぶし | | |
| - | ショコラケーキ | | | | 旬の食材 白菜 | | | ショコラケーキ | | | |
| 21 (火) | - | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | - | うどん | | | | | | ★うどん | | | |
| | 1 | あんかけうどんつゆ | 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 でんぶん | | だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお | 621 kcal 27.2 g 20.9 g 2.2 g | 22日は冬至です。 昔から、冬至には 「ん」のつく食べ物 を食べるとよいと言 われています。今日 は「ん」のつくうど んにしました。 |
| | 2 | かぼちゃのてんぷら | | 旬の食材 小松菜 | かぼちゃの てんぷら | | | だいちあぶら | | | |
| 3 | こまつなごまあえ | | | ★こまつな | ★もやし | さとう | ごま | しお しょうゆ | | | |