

# 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。

**B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					ちょうみりょう・そた	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえん	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
(水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						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	旬の食材 たら	トマト	にんにく セロリ たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも さとう	こんごうぜりふ しろワイン プイオン しお こしょう				
(木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						638 kcal 23.5 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					★ごはん				
	2	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ			旬の食材 れんこん		さとう でんぶ	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 しめじ だいこん			いりこ			
(金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						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。給食では牛乳がつくので、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		旬の食材 ぶり	にんじん ★はねぎ	★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			
(月)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう		旬の食材 白菜				644 kcal 29.6 g 22.3 g 2.3 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	ふゆやさいのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゆう だっしふんにゆう	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 しお こしょう プイオン		
	3	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー	旬の食材 ブロッコリー		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			りんご	旬の食材 りんご						
(火)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう	旬の食材 白菜					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 やきどうふ		にんじん	しめじ しらたき はくさい ねぶかねぎ	さとう	こんごうぜりふ 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			
(水)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						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		旬の食材 大根	★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	さけ みりん しょうゆ		
	3	そくせきづけ							しお		
1	とうにゆういりこんさいじる	ぶたにく ★とうふ みそ とうにゆう		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			
(木)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						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。
	-	パン					★パン				
	2	にくだんこ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 イタリアントレッシング	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	こんごうぜりふ プイオン しろワイン こしょう しょうゆ しお				
(金)	-	ぎゅうにゆう		★ぎゅうにゆう						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	だっしふんにゆう	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			

★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よくざいをしようするよていです。

# 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。

## B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					ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえん	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
13	-	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もの	とりにく ちくわ とうどうふ		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	だいずあぶら				
14	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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 しろワイン		
	2	だいずコロッケ	★だいずコロッケ	旬の食材 カリフラワー				だいずあぶら			
	3	しおもみキャベツ				★キャベツ			しお		
15	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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 とうざたまご		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	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		
16	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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		
	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	こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ すしお		
17	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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		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		
	2	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃの てんぷら			だいずあぶら			
20	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん(うみやーこめ)						★ごはん			
	3	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★たまご			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		
	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	さといも	旬の食材 里芋	いりこ		
21	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。みんなで楽しみましょう。
	-	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	しろワイン しお こしょう		
	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 しろワイン しお こしょう こんごうけずりぶし		

★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。