

令和元年度 12月分学校給食献立予定表

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 ※

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
2 (月)	①	ぎゅうにゅう、よくかんで、丸ごと食べましょう。 むぎごはん	★ぎゅうにゅう						629 kcal 30.9 g 17.8 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。	
	②	ぶたすきに	★ぶたにく やきどうふ	旬の食材 白菜・根深ねぎ	★はくさいしらたき ★ねぶかねぎしめじ	★むぎごはん					
	③	やきししも 1, 2年生1び、その他2び	ししもひもの								
3 (火)	①	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						658 kcal 26.1 g 16.7 g 2.7 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。	
	②	しおもみキャベツ		★キャベツ							
	③	けんちん汁	★とうふ あぶらあげ	★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう	★さといも	旬の食材 里芋	だしこんぶ こんごうげずりぶし みりん さけ しお しょうゆ			
4 (水)	①	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						677 kcal 31.8 g 24.0 g 3.4 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。	
	②	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	旬の食材 小松菜	★にんじん ★こまつな	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	こまつなのソテー									こめあぶら
5 (木)	①	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						595 kcal 25.6 g 16.9 g 2.7 g	みそ汁に入っている根深ねぎは、富士宮の生産者さんが学校給食用に育てたものです。	
	②	ツナいりあつやきたまご	★ツナいり あつやきたまご	旬の食材 大根・根深ねぎ							
	③	だいずのいそに	だいずみず あぶらあげ	★ひじき	★にんじん さやいんげん						
6 (金)	①	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						671 kcal 25.0 g 16.8 g 2.3 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。	
	②	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	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールー	こめあぶら			しお しょうゆ あかワイン コンソメ カレーご ちゃつね ちゅうのうソース
	③	りんご			旬の食材 りんご	りんご					しお ノオイルあおそドレッシング
9 (月)	①	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						652 kcal 27.7 g 31.1 g 3.2 g	フランクフルトとサラダをパンにはさんで食べるとおいしいですよ。もちろんそのまま食べてもおいしいです！	
	②	パン(セルフサンド)									
	③	チキンサラダ	★とりにく		★キャベツ きゅうり						マヨネーズ
10 (火)	①	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう						661 kcal 31.2 g 18.7 g 2.4 g	いつもはしょうゆ仕立ての沢煮鮎を、みそ味にしました。野菜をたくさんとれるおいしい和の汁物です。	
	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			さけ しょうゆ
	③	キャベツのしおこんぶあえ	しおこんぶ	★こまつな	★キャベツ	旬の食材 大根		ごま			しお



富士宮の日

給食センター見学・試食会のお知らせ

【日時】 令和元年12月18日(水)
10:00~12:30
【場所】 富士宮市立学校給食センター
【定員】 30名(先着順)
【料金】 280円(当日集金)
【申込】 学校給食センターに直接電話でお申し込みください。
0544-59-2131
【締切】 令和元年12月11日(水)午前中

【献立】 *牛乳
*りんごチップパン
*県産大豆コロッケ
*きゅうりとコーンのドレッシング和え
*白菜のクリーム煮

平成29年度から新しくなった給食センターで、子どもたちの給食がどのように作られているかを見学し、試食をしてみませんか。



★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ょくざいをしようするよいです。

令和元年度 12 月分学校給食献立予定表

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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

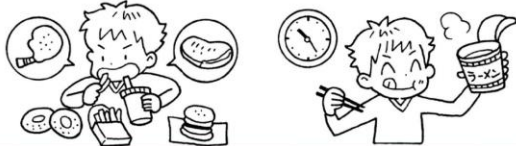
給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



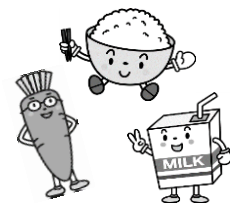
日曜日	食缶番号	はたらき						ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しよん	みなさんへのひとこと
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
		たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ			
11 (水)	ぎゅうにゆう	骨に注意しましょう。		*ぎゅうにゆう					695 kcal 32.7 g 22.5 g 2.7 g	鯖(さわら)は今の時期から春にかけて旬をむかえる魚です。今日は西京みそに漬けた鯖をオーブンで焼きました。
	ごはん					*ごはん				
	③ さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき	旬の食材 さわら	旬の食材 大根						
	① にくだんごのうまに	にくだんごうずらたまご		*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			
12 (木)	ぎゅうにゆう			*ぎゅうにゆう		旬の食材 ブロッコリー			623 kcal 29.9 g 21.3 g 2.2 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 ホワイルウ シチューのもと	こめあぶら なまクリーム	しろワイン プイオン しお こしょう		
	③ ウイナーとコーンのソテー	ウイナー	旬の食材 みかん	コーン えだまめ		旬の食材 白菜	こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
13 (金)	ぎゅうにゆう			*ぎゅうにゆう					675 kcal 29.7 g 18.3 g 2.6 g	旬の里いもを煮物にしました。鶏肉や厚揚げなども入ったボリュームのある煮物です。
	ごはん					*ごはん				
	③ しろすいりシュウマイ(2こ)	☆しろすいりシュウマイ					ふるさと給食の日			
	② やさいのツナいため	☆まぐるあぶらづけ			さやいんげん *キャベツ ☆もやし	旬の食材 里芋	しょうゆ			
16 (月)	ぎゅうにゆう			*ぎゅうにゆう					638 kcal 25.3 g 16.9 g 3.8 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。
	② ローストチキン	☆とりにく					*コーンピラフ			
	③ カラフルサラダ		あかピーマン	きゅうり *キャベツ	コーン	イタリアン ドレッシング	しお			
	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	デザート	ピイオン しろワイン しお こしょう			
17 (火)	ぎゅうにゆう			*ぎゅうにゆう		旬の食材 白菜			631 kcal 32.2 g 18.9 g 3.5 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。
	ソフトめん					*ソフトめん				
	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	旬の食材 根菜ねぎ	だいずあぶら				
	① にくうどんのつゆ	☆とりにく あぶらあげ	*にんじん	ほししいたけ 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				
18 (水)	ぎゅうにゆう	骨に注意しましょう。		*ぎゅうにゆう					648 kcal 34.3 g 21.1 g 1.9 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ね。
	ごはん					*ごはん				
	③ キャベツのかおりあえ	ぶりのみりんやき	旬の食材 ぶり	*キャベツ きゅうり	しそ	旬の食材 大根	しお			
	① みやじる	☆ぶたにく ☆とうふ みそ	*はねぎ	*だいこん *ごぼう	*さきいも	旬の食材 里芋	いりこだし	毎週19日は食育の日		
19 (木)	ぎゅうにゆう			*ぎゅうにゆう					625 kcal 31.8 g 17.1 g 2.8 g	みかんはビタミンCが豊富でかせ予防に効果的なので、冬は何度も出しています。
	ごはん					*ごはん				
	③ ぶたにくのごまみそいため	☆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 でんぶん	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 かきたまじる	☆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	こんごうけずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しお			
20 (金)	ぎゅうにゆう			*ぎゅうにゆう		旬の食材 みかん			644 kcal 22.7 g 23.7 g 2.5 g	今日のコロッケには静岡県産の大豆が入っています。大豆の味を味わってほしいので、ソースはつけていません。
	りんごチップパン					*りんごチップパン				
	③ けんないさんだいちコロッケ			*キャベツ きゅうり	コーン	さとう	サラダあぶら	しお す こしょう		
	② きゅうりとコーンのドレッシングあえ	ベーコン	*ぎゅうにゆう だっしふんにゆう	*にんじん	たまねぎ *はくさい	じゃがいも ホワイルウ シチューのもと	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		

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



楽しい冬休みを過ごし、新学期にまた元気に会いましょう！



☆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さいをしようするよていです。