

令和 2 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・そのた	エネルギーたんぱく質しよくえん	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品					おもにエネルギーのものとなる食品	
			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	ししつ
1 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん			旬の食材 白菜		★むぎごはん				
	①	ぶたすきに やきどうふ	★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	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	わかめとツナのあえもの なつとう	★まぐろあぶらづけ わかめ ★なつとう			★きゅうり	さとう	しお しょうゆ			
2 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さけのしおやき	しおざけ								
	③	ごぼうとれんこんのいために	★ぶたにく		★にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま しお しょうゆ みりん さけ	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。		
①	だいこんとねぶかねぎのみそ	とうふ みそ			★だいこん えのきたけ ★ねぶかねぎ	旬の食材 大根	いりこ				
3 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	ツナコロッケ					ツナコロッケ	だいずあぶら			
	③	しおもみやさい			★にんじん	★キャベツ		しお			
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 ブイヨン しろワイン こしょう	今日は今が旬のカリフラワーを使ったクリーム煮です。			
4 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	①	やきどうふのちゅうかに	★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	今日は静岡県産のしらすを使ったシュウマイです。		
	②	しらすいりシュウマイ(2こ)	しらすいりしゅうまい								
③	チンゲンサイのオイスターソースいため			★チンゲンサイ	コーン エリンギ	でんぶん	こめあぶら	オイスターソース しお こしょう			
7 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	さばのみそに	さばみそに		旬の食材 小松菜	旬の食材 白菜					
	③	おひたし	かつおけずりぶし	★こまつな ★にんじん		★はくさい	旬の食材 大根	しお しょうゆ	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。		
①	けんちんじる	★とうふ あぶらあげ		★にんじん	★だいこん ごぼう ★ねぶかねぎ	★さといも	旬の食材 里芋	こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ			
8 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うどん					うどん				
	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			
	①	にくうどんのつゆ	★とりにく あぶらあげ	旬の食材 小松菜	★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	今日は人気の麺の献立です。よくかんで食べましょう。		
③	こまつなのじゃこあえ	★ちりめんぼし	★こまつな	★もやし			しお しょうゆ				
9 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	あじフライ	★あじフライ		旬の食材 小松菜						
	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	だいずあぶら	しお	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。		
①	みそさわにわん	★ぶたにく みそ	★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう たけのこ しいたけ			いりこ				
10 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	やさしいりあつやきたまご	ごもくあつやきたまご		旬の食材 大根						
	①	にくだんごのうまに	にくだんご	★にんじん さやいんげん	ほしいたけ 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		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。		
③	だいこんときゅうりのあまずあえ	わかめ		★だいこん ★きゅうり		さとう	しお す				
11 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン			旬の食材 白菜		★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 ★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 ブイヨン しお こしょう	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。		
	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	旬の食材 みかん	こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
②	みかん			★みかん							

★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。

令和2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				ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱく質 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	ししつ			
14	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					583 kcal 26.2 g 16.2 g 2.2 g	宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞を受賞した「きのこで元気のこ」を取り入れました。	
	-	ごはん				★ごはん					
	②	とりにくのしょうがやき	★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	きのこでげんきのこ	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	だいちあぶら しょうゆ さけ みりん			
①	さいともだいののみそしる	みそ		★こまつな	★だいこん	★さいとも	いりこ				
15	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう	旬の食材 大根			668 kcal 24.1 g 17.9 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。		
	-	むぎごはん	深血にご飯をよそい、 カシ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	だっしふんにゆう	★にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールー			しお こしょう あかワイン ブイヨン ケチャップ チャツネ ウスターソース	
	③	かいそうサラダ		かいそう		コーン ★きゆうり	旬の食材 りんご			しお ソノイルあおじそドレッシング	
②	りんご				りんご						
16	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				563 kcal 25.7 g 21.8 g 3.1 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。		
	-	しよくパン				★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	★まぐるあぶらづけ		★ブロッコリー	★きゆうり	コーン			コールスロッド ドレッシング	しお
①	やさいスープ	★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 ブイヨン しろワイン しお こしょう				
-	ブルーベリージャム					★ブルーベリージャム					
17	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				620 kcal 28.9 g 19.0 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。給食では牛乳がたっぷりで、よい組み合わせですね。		
	-	ごはん(うみやーこめ)				★ごはん					
	②	ぶりのてりやき	ぶりのてりやき	旬の食材 ぶり						富士宮の日	
	③	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ ★きゆうり	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	★さいとも	旬の食材 里芋	いりこ		
18	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				590 kcal 27.1 g 16.0 g 2.6 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	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			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			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		12月20日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。			
21	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				606 kcal 28.0 g 24.6 g 3.3 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。		
	-	まるパン				★パン					
	②	たらのチーズマヨネーズカップやき	たら	チーズ	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				
22	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				644 kcal 32.5 g 13.9 g 2.7 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	旬の食材 小松菜	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう	パンこ			しょうゆ さけ	
	③	やさいのおかかあえ	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	さいともとあつあげのもの	あつあげ あげボール		しょうが たまねぎ	さとう	★さいとも でんぶん	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ				
23	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				587 kcal 24.7 g 14.2 g 3.1 g	芙蓉蛋(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			でんぶん	こめあぶら ガラスープ しょうゆ す
	③	こまつなのいためもの		★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				
24	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				660 kcal 22.8 g 28.9 g 2.1 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。		
	-	げんりょうパン				★パン					
	②	とりコーンフレークフライ	とりコーンフレーク							だいちあぶら	
	③	しおキャベツ			★キャベツ					しお	
①	かぼちゃのポタージュ		だっしふんにゆう ★ぎゆうにゆう	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			
-	チョコレートケーキ	チョコレートケーキ									
25	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう	旬の食材 大根			588 kcal 23.1 g 15.5 g 2.6 g	五色和えとは、五種類の食べ物を使った和えものです。		
	-	わかめごはん				★わかめごはん					
	①	にこみおでん	★ぶたにく うずらのたまご あげボール ちくわ	こんぶ	★だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう				こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ	
②	ごしきあえ	ハム	★ひじき	★ほうれんそう ★にんじん	★もやし	さとう	サラダあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す からし			

★マークはしよくおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしよくするよていです。