



※ 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 ※

寒い時期に体が温まるように、冬野菜をたくさん取り入れました。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。

今月の旬の食材：さば ぶり れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー はくさい ブロッコリー みかん

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍁

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき				ちようみりよう・そた	エネルギーたんぱく質しじょうしょくえんたんすいかぶつ	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						
1 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				637 kcal 23.3g 22.8g 2.5g 88.0g	冬が旬のれんこんをきんぴらに使用しました。れんこんに含まれるタンニンには、咳を止める効果があります。		
	-	ごはん				☆ごはん					
	2	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ			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	
2 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				619 kcal 23.5g 19.9g 1.6g 82.6g	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。		
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)				★ごはん					
	2	🍁ぶりのフライ🍁	ぶりのフライ				だいたいあぶら				
	3	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり				しお	
5 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				597 kcal 30.1g 23.4g 2.8g 67.3g	今日はスペインをイメージした献立です。真だくさんのトルティージャと、にんじりが効いたサラダを楽しみましょう。		
	-	げんりょうパン				☆パン					
	2	トルティージャ	★たまご ウインナー	★ぎゆうにゆう チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも			なまクリーム オールドレッシング	しお しょうゆ
	3	ツナサラダ	☆まぐろあぶらづけ		にんじん	★キャベツ				しお	
6 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				621 kcal 28.3g 17.6g 2.2g 83.4g	ぶたすき煮は、旬の白菜をたっぷり使います。甘辛い味付けにもびったりの野菜です。		
	-	うみゃーこめ(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								
7 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				619 kcal 25.7g 22.2g 2.0g 75.2g	きんかさば(金華さば)は、宮城県石巻港でとれる貴重なさばです。		
	-	ごはん				☆ごはん					
	2	🍁きんかさばのしおやき🍁	しおさば								
	3	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん	ごま			しお	
8 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				623 kcal 29.8g 22.2g 2.3g 76.7g	今日のシチューにはブロッコリーやカリフラワーなどの冬野菜がたくさん入っています。		
	-	パン				☆パン					
	1	ふゆやさいのシチュー	とりにく	★ぎゆうにゆう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい カリフラワー	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 しょうゆ しょうゆ
	3	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー			コーン えだまめ				こめあぶら	
9 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				591 kcal 28.1g 15.5g 3.2g 81.4g	旬のさといもを使ったみそ汁です。富士宮でもたくさん入っています。		
	-	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
1 (土)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう				591 kcal 28.1g 15.5g 3.2g 81.4g	旬のさといもを使ったみそ汁です。富士宮でもたくさん入っています。		
	-	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

スペイン献立

ふるさと給食の日

スペイン空手ナショナルチームの訪問にちなんだスペイン料理です。



🏊 スペイン献立を味わおう 🏊

東京オリンピックで、ホストタウンとなった富士宮市で事前合宿を行い、大活躍したスペイン空手ナショナルチームが今月富士宮市を訪問します。児童生徒にスペインへの興味関心を高めてもらう目的で、給食にもスペイン料理を取り入れます。

・トルティージャ ・ツナサラダ(オールドレッシング) ・バレンシアオレンジゼリー



給食レシピ紹介 トルティージャ



トルティージャは、卵とチーズを使ったスペインの料理です。給食センターで手作りしています。

- <材料(4人分)>
- ・じゃがいも 1/2個
  - ・たまねぎ 1/2個
  - ・パセリ 少々
  - ・ウインナー 4本
  - ・オリーブオイル 小さじ1
  - ・卵 3個
  - ・粉チーズ 大さじ1
  - ・生クリーム 50ml
  - ・牛乳 大さじ2
  - ・塩 少々
  - ・こしょう 少々

<作り方>

- ①じゃがいもはサイコロ切り、玉葱・パセリはみじん切り、ウインナーは輪切りにしておく。
- ②オリーブオイルをひいたフライパンでじゃがいもを炒める。焼き色がついてきたら、たまねぎを炒める。じゃがいもは少しつぶすように炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れ溶いた後、粉チーズと生クリーム、牛乳を加え、塩こしょうを少々ふる。ここに、①の具材を入れ、混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器に③を流してオープンまたはトースターで焼く。



給食レシピは、富士宮市ホームページで公開しています

☆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さいをししようするよていです。



# 令和 4 年度 12 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

寒い時期に体が温まるように、冬野菜をたくさん取り入れました。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

今月の旬の食材：さば ぶり れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー はくさい ブロccoli みかん

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍁

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき				エネルギー たんぱく質 しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもとに体をつくる もとになる食品	おもとに体の調子を整える もとになる食品	おもとにエネルギーの もとになる食品	ちょうみりょう・そのた			
12 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				630 kcal 29.6 g 17.4 g 2.5 g 84.2 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はん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 うずらたまご かまぼこ	にんじん テンゲンサイ	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 でんぷん	こめあぶら ごまあぶら		
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				612 kcal 27.2 g 19.9 g 2.2 g 81.7 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良いと言われていてます。どれが「ん」がつくものかわかりますか。
	-	うどん				★うどん			
	1	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 でんぷん			
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				644 kcal 23.2 g 18.0 g 2.0 g 94.4 g	デザートには富士宮で育ったブルーベリーを使ったゼリーをつけました。
	-	むぎごはん				★むぎごはん			
	1	ポークカレー	★ぶたにく	スキムミルク	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		
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				594 kcal 26.8 g 15.1 g 1.9 g 84.8 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にももの	とりにく ちくわ こうやどうふ	にんじん さいいんげん	こんにやく ★しいたけ ★だいこん	じゃがいも さとう			
16 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				603 kcal 24.0 g 26.6 g 2.8 g 67.2 g	ポトフはフランスの家庭料理のひとつです。野菜がたっぷりとれます。
	-	げんりょうりんごチップパン				★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		
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				665 kcal 19.0 g 21.2 g 2.8 g 98.3 g	もうすぐ2学期が終わるため、お楽しみデザートをつけました。パジルフライは給食センターでパン粉づけをしています。
	-	コーンピラフ				★コーンピラフ			
	2	とりにくのバジルフライ	とりにく		にんにく	こんにやく ★しいたけ ★だいこん	パンこ ★こむぎこ		
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				636 kcal 27.3 g 18.9 g 2.1 g 85.7 g	みかんはビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)				★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		
21 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				567 kcal 27.7 g 19.2 g 2.5 g 69.6 g	チリビーンズは手作りのルーでこくを出します。調理員さんが40分くらい炒めてつくりまします。
	-	パン				★パン			
	1	チリビーンズ	★ぶたにく ペコン だいたい	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	★こむぎこ さとう	こめあぶら バター		

毎月19日は  
**食育の日**

富士宮の日

第3日曜日は「食卓の日」  
家族で食卓を囲みましょう。

### 12月22日は 冬至

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べるという風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることに、からだを強くして病気の厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？



### クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？



★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うさいをしようするよていです。