



※ 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



富士宮市立学校給食センター TEL: 0544-59-2131

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

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional information. Includes special sections for 'Spain' and 'Winter'.



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おう目的で、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

<材料 (4人分)>

- List of ingredients for Tortilla: じゃがいも 1/2個, たまねぎ 1/2個, パセリ 少々, ウイナー 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。じゃがいもは少しづつすように炒める。
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。

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。



給食レシピは、富士宮市ホームページで公開しています



※ 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



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

◆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◆

日 曜日	食 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き				ち ょう み り よ う そ た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し つ し よ う 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 もとななる食品		おもに体の調子を整える もとななる食品					おもにエネルギーの もとになる食品	
			たんぱくしつ	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
12 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	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	バンこ さとう	しょうゆ さけ	591 kcal 28.1 g 15.5 g 3.2 g 81.4 g	旬のさといもを使った みそ汁です。富士宮 でもたくさんのさとい もがつられていま す。	
13 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	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 うずらたまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	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 でんぶ	こめあぶら しょうゆ オイスターソース	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。	
14 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	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	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	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。	
15 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	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	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。	
16 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	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 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	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。	
19 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	パン					★パン				
	1	チリビーンズ	☆ぶたにく ベーコン だいず		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	しお こしょう あかワイン ケチャップ チリパウダー	567 kcal 27.7 g 19.2 g 2.5 g 69.6 g	チリビーンズは手作 りのルウでこくを出し ます。調理員さんが 40分くらい炒めてつ くります。
20 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	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		バンこ ★こむぎこ	だいずあぶら	しろワイン しお こしょう バジル	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 のデザートをつけま した。バジルフライは 給食センターでパン 粉づけをしています。
21 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
	-	うみゃーこめ(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	さけ しょうゆ	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。



富士宮の日



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で、からだを強くして病気など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？



第3日曜日は「食卓の日」

家族で食卓を囲みましょう。



Q. だいこんの中で一番辛みが
あるのはどの部分？



①上の方
②真ん中
③先の方

答え：③先の方
だいこんは全通を根でつくられていて、地味によっても高辛味が強いですが、①上の方には全通が少なく、辛みが弱くなります。②真ん中になると甘さが増してきます。③先の方には全通が最も多く、辛みが最も強くなります。ですから先の方の部分が一番辛みがあります。美味しく食べてください。