



※ 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 ねぶかねぎ 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						調 味 料 ・ そ の 他	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 食 塩 炭 水 化 物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質					
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							690 kcal 29.2 g 16.8 g 2.8 g 103.2 g	韓国のりは、ごま油と塩で味付けされた韓国の味付けのりです。給食の韓国のりは日本で作られたものです。	
	-	ご飯					☆ごはん						
	①	豆腐ちげ	ぶたにく みそ やきどうふ		★にんじん いら	しらたき ☆はくさい えのきたけ にんにく しょうが ☆もやし キムチ ★ねぶかねぎ		さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン リンゴソース			
	③	ナムル	ハム		こまつな ★にんじん	☆もやし			ごま ごまあぶら	しお しょうゆ			
(月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							820 kcal 30.9 g 22.2 g 2.8 g 132.3 g	小鱼は、骨ごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることがができます。固いので、よく噛んで食べましょう。	
	-	ソフトめん						☆ソフトめん					
	①	カレーソース	ぶたにく	こなチーズ	★にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース		カレールー	こめあぶら	しお カラーコ ブイヨン チャツネ トマトケチャップ ちゅうのうソース			
	②	大学芋						★さつまいも さとう でんぷん	ごま だいずあぶら	しょうゆ みりん			
(火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							710 kcal 34.1 g 18.1 g 2.7 g 108.2 g	寒くなると冷たい牛乳が飲みにくいという声があります。そんな時は、少しずつゆっくり飲んでみましょう。	
	-	ご飯						☆ごはん					
	②	のし鶏	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和え物	☆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			
(水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							779 kcal 32.2 g 27.3 g 2.4 g 105.0 g	きんかさば(金華鯖)は宮城県石巻港でとれる貴重な鯖です。	
	-	う宮米(きぬむすめ)						☆ごはん					
	②	◆金華鯖の塩焼き◆	しおさば										
	③	切干大根の煮物	あぶらあげ		★にんじん	きりぼしだいこん しいたけ		さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ			
(木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							688 kcal 33.2 g 26.2 g 3.4 g 86.8 g	今日はスペインをイメージした献立です。具だくさんのトルティージャと、にんにくがきいたサラダを楽しみましょう。	
	-	減量パン						☆パン					
	②	トルティージャ	たまご ウインナー	★ぎゅうにゅう こなチーズ	パセリ	たまねぎ		じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう			
	③	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		★にんじん	★キャベツ			オイルソース	しお			
(金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							667 kcal 31.5 g 14.8 g 2.4 g 107.3 g	ぶたすき煮は、旬の白菜をたっぷり使います。白菜は甘辛い味付けにもびつたりの野菜です。	
	-	ご飯						☆ごはん					
	①	豚すき煮	★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			
	③	大根と小松菜のおかか和え	☆かつおぶし		こまつな ★にんじん	★だいこん				しお しょうゆ			
(月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							749 kcal 22.0 g 22.9 g 2.2 g 129.6 g	今月22日は冬至です。昔から冬至には「ん」のく食べ物を食べると良いと言われてます。「ん」のつく食べ物はどれでしょう。	
	-	わかめご飯						☆わかめごはん					
	②	蓮根のはさみ揚げ	れんこんのはさみ あげ							だいずあぶら			
	③	金平ごぼう	さつまあげ		★にんじん	☆ごぼう		さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			

スペイン献立

冬至献立



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！

かぜを
予防しよう！

あなたは指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。せっけんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



令和 5 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。

中コース



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 ねぶかねぎ カリフラワー はくさい ブロッコリー みかん

富土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						エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 食 塩 炭 水 化 物	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				調 味 料・そ の 他
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
12 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						843 kcal 37.9 g 33.7 g 3.2 g 103.9 g	今が旬のカリフラワーをクリーム煮にしました。しっかりと食べて、身体を温めたいですね。
	-	パン					★パン				
	②	★鮭のチーズマヨネーズカップ焼き★	さけ	チーズ	★にんじん	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 しるワイン		
	①	カリフラワーのクリーム煮	とりにく	スキムミルク ★ぎゅうにゅう	★にんじん	★カリフラワー 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 ブイオン しるワイン		
13 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						717 kcal 27.5 g 19.4 g 2.2 g 118.9 g	ぶりに含まれるビタミンDは、骨や歯を作るのを助ける働きがあります。カルシウムの多い牛乳と一緒に食べるとじょうぶな骨や歯を作ることができますね。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	★ぶりの甘辛揚げ煮★	ぶりあまからあげに								
	③	小松菜のごま和え			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
14 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						734 kcal 31.5 g 20.8 g 2.2 g 109.7 g	みかんはビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。そばろはご飯にかけて食べてみましょう。
	-	う宮米(富士宮産コンヒカリ)					★ごはん				
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりにく ★たまご		さやいんげん	しょうが	さとう	こめあぶら ごま	さけ しょうゆ		
	①	宮汁	ぶたにく ★とうふ みそ		★はねぎ ★にんじん	★だいこん ★ごぼう ★こんにやく ★ねぶかねぎ	★さといも		いりこ		
15 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						799 kcal 29.9 g 33.0 g 3.5 g 104.2 g	今日のマカロニサラダには、ほんの少しカレー粉を入れました。いろいろな風味を味わいましょう。
	-	黒糖パン					★こくとうパン				
	②	肉団子のトマトソースかけ(3こ)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう	だいずあぶら	トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース		
	③	マカロニのカレーマヨネーズサラダ			きゅうり コーン		マカロニ	こめあぶら	しお マヨネーズ カレーこ		
18 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						771 kcal 28.3 g 22.2 g 3.6 g 122.2 g	さくさくフライはころもにコーンフレークを使っています。あら目に砕いたコーンフレークの食感が楽しめます。
	-	コーンピラフ					★コーンピラフ				
	②	鰯のさくさくフライ	たらさくさくフライ					だいずあぶら			
	①	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		★にんじん ★たまねぎ ★はくさい ★えのきたけ		じゃがいも		こうごけずりぶし ブイオン しるワイン しお こしょう		
19 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						748 kcal 31.4 g 23.5 g 2.7 g 108.1 g	ひじきは、漢字では鹿尾菜と書きます。これは、ひじきの見た目が、黒くて短い鹿(しか)の尾(お)に似ているからです。
	-	ご飯					★ごはん				
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶ	だいずあぶら	しょうゆ さけ		
	③	ひじき煮	まぐろあぶらづけ	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
20 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						765 kcal 35.4 g 23.5 g 3.4 g 105.9 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50分くらいじっくり炒めて作ります。
	-	パン					★パン				
	①	チリビーンズ	ベーコン ぶたにく だいたず		★にんじん トマト	にんにく たまねぎ 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 ブイオン		
	③	フレンチサラダ			キャベツ きゅうり コーン			フレンチドレッシング	しお		
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						789 kcal 31.5 g 23.8 g 2.9 g 116.7 g	昨年度の「高校生による給食コンテスト」で最優秀賞を受賞したメニューを給食用にアレンジしました。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	①	ドライカレー	ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース	カレールウ	こめあぶら	しお カレーこ ブイオン チャツネ ウスターソース		
	②	イタリアンチキンサラダ	とりにく		★にんじん コーン	★キャベツ			イタリアンドレッシング		



とうじ 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



ふゆ 冬においしい野菜を食べよう

