

# 令和7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※

今月の旬の食材：たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな はくさい ブロックリー みかん

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。

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



ひさかなの日は、ほねにさきつけて、よくかんでたべましょう♪

日曜日	食缶番号	こんだてめい	は た ら き					ちようみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ しづく 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			
			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	しづく		
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						545 kcal 24.7 g 22.0 g 3.0 g 65.9 g
	-	げんりょうこくとうパン					☆こくとうパン			
	(2)	にくだんごのトマトソースかけ(2c)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう		ケチャップ トマトファンデュ あかワイン ちゅうのうソース	
	(3)	ポテトとチーズのバジルあえ		チーズ		☆きゅうり	じゃがいも		しお バジルソース	
(火)	(1)	ポトフ	ワインナー		にんじん	★キャベツ たまねぎ ☆かぶ			こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しょうゆ	547 kcal 21.7 g 20.4 g 2.3 g 75.9 g
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					☆ごはん			
	(3)	ひさばのしおやき	しおさば			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	しお しょうゆ	
(水)	(2)	やさいのおかかあえ	☆かつおぶし			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	しお しょうゆ	571 kcal 22.2 g 19.0 g 2.7 g 81.9 g
	(1)	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★だいこん	じゃがいも		いりこ	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					☆ごはん			
(木)	(2)	ひほきのバーベキューソースかけ	ほきでんぶんつき			にんにく リンゴ レモン	さとう	だいすあぶら	しょうゆ	539 kcal 29.4 g 19.7 g 2.9 g 68.4 g
	(3)	そくせきづけ				★キャベツ ☆きゅうり たくあん			しお	
	(1)	かきたまじる	☆とうふ ★たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ	でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ だしこぶん みりん しお さけ	
	-	かたぬきレアチーズ(いちご)		チーズ						
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						606 kcal 26.0 g 18.9 g 2.0 g 86.1 g
	-	げんりょうパン					☆パン			
	(2)	ナポリタン	ワインナー ペーパー		あおビーマン	たまねぎ マッシュルーム	さとう スパゲッティ	オリーブオイル バター	しお こしょう ケチャップ ウスターーソース しお	
	(3)	チキンのこうそうやき	とりにく		バジル	にんにく			しろワイン しお こしょう	
(木)	(1)	やさいスープ			にんじん	エリンギ コーン ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しょうゆ ブイヨン しお こしょう	591 kcal 25.6 g 19.8 g 2.2 g 82.1 g
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					☆ごはん			
	(2)	ひししゃもフライ(2ほん)	ししゃもフライ					だいすあぶら		
(金)	(3)	やさいのごまあえ			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ	606 kcal 26.0 g 18.9 g 2.0 g 86.1 g
	(1)	いもだんごじる	とりにく		にんじん	★だいこん ごぼう ★ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		こんごうけずりぶし さけ みりん しお しょうゆ	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					☆ごはん			
(月)	(2)	まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ	566 kcal 25.1 g 19.5 g 1.8 g 79.7 g
	(3)	きりばしだいこんのにもの	あぶらあげ		にんじん	★だいこん しいたけ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ	
	(1)	とうにゅういりみそしる	☆とうふ みそ とうにゅう		にんじん ★はねぎ	たまねぎ ★だいこん しめじ			いりこ	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
(火)	-	ソフトめん					☆ソフトめん			560 kcal 25.3 g 16.8 g 2.0 g 82.4 g
	(1)	ポテトベーコンクリームソース	ペーパー <sup>とりにく</sup>	★ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム ブイヨン	しお こしょう しろワイン こしょう	
	(3)	コールスローサラダ			にんじん	★キャベツ ☆きゅうり		コールスロードレッシング	しお	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
(水)	-	ごはん					☆ごはん			560 kcal 25.3 g 16.8 g 2.0 g 82.4 g
	(1)	ぶたすきに	☆ぶたにく やきどうふ		にんじん	しらたき しめじ ★はくさい ★ねぶかねぎ	さとう		さけ しょうゆ	
	(3)	ごぼうのごまドレッシングあえ				ごぼう ☆きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						

## 冬至クイズ

Q1. 冬至は、毎年12月22日前後にあります、1年のうち、もっとも何が短く、何が長い日？

- 夜が短く、昼が長い日
- 昼が短く、夜が長い日
- 朝が短く、昼が長い日

Q2. 冬至に「ん」がつく食べ物を食べると幸運につながると言われますが、なぜかぼちゃを食べるの？

- 「ほんこん」というから
- 「パンプキン」というから
- 「なんきん」というから

Q3. 冬至の日には風邪をひかないように何をお風呂に入れる？

- ゆず
- しょうぶ
- 牛乳

こたえ Q1=②(昔は「太陽がよみがえる日」だと信じられ、この日以降から、昼の時間が少しずつ長くなる。)  
Q2=③(かぼちゃは漢字で「南瓜(なんきん)」と書く。)  
Q3=①(しょうぶは、5月5日の端午の節句にお風呂に入れる。)

☆マークはしづおかげんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよていです。

# 令和7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※

Aコース

今月の旬の食材：たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな はくさい ブロッコリー みかん

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。

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



ひさかなの日は、ほねにさきつけて、よくかんでたべましょう♪

日曜日	食缶番号	こんだてめい	は た ら き					ちようみりょう・そのた	エネルギー たんぱくし 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		
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						厚揚げを平皿によそい、あんを上からかけて食べてみましょう。
	-	ごはん					☆ごはん			
	②	あつあげのちゅうかあんかけ(あん)	とりにく		☆チンゲンサイ あかビーマン	しょうが たまねぎ だけのこ きらげ	さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	しお こしょう ガラスープ さけ オイスターソース しょうゆ	
	③	あつあげのちゅうかあんかけ(あつあげ)	あつあげ							
	①	はるさめスープ	☆ぶたにく		にんじん	しいたけ ☆もやし ★ねぶかねぎ	はるさめ		さけ ガラスープ しお ケイシタン こしょう みりん しょうゆ	
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						今日は、ふるさと給食の日です。富士宮産の食材を使ってオムレツを作りました。
	-	パン					☆パン			
	②	あさぎりたまごのカップオムレツ	★たまご ウインナー	★ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう	
	③	フレンチサラダ				★キャベツ ☆きゅうり コーン		フレンチドレッジング	しお	
	①	かぶいりやさいスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	たまねぎ ☆かぶ			こんごうけずりぶし しお しろワイン ブイヨン こしょう しょうゆ	
15 (月)	-	トマトケチャップ							ケチャップ	今日は、お楽しみ給食です。みんなで楽しく食べましょう。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	むぎごはん					☆むぎごはん			
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	あぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうわうソース	
	③	カラフルサラダ				☆ブロッコリー あかビーマン	★キャベツ		イタリアンドレッシング	しお
16 (火)	-	いちごケーキ						ケーキ		12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いわれています。今日の給食で、「ん」のつく食べ物はどうでしょう。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					☆ごはん			
	②	かぼちゃとひきにのコロッケ			かぼちゃコロッケ				だいすあぶら	
	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	あぶら こまあぶら	しお しょうゆ す しお	
17 (水)	①	こんさいのみそしる	とりにく みそ とうふ		にんじん ★はねぎ	こんにゃく ★だいこん れんこん			いりこ	今日は人気のハンバーグに、給食センター手作りのオニオニソースをかけました。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	パン					☆パン			
	②	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ			にんにく たまねぎ レモン	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	
	③	コーンとえだまめのソテー				コーン えだまめ		あぶら	しお こしょう しょうゆ	
18 (木)	①	ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん	にんにく たまねぎ セロリ ★キャベツ	さとう じゃがいも	オリーブオイル	しろワイン ケチャップ ブイヨン しお こしょう	みかんはビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。そぼろはご飯にかけて食べてみましょう。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					☆ごはん			
	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★たまごそぼろ		さやいんげん	しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ	
	①	みやじる	★ぶたにく ☆とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんにゃく	★さといも		いりこ	
19 (金)	③	きっかみかん				みかん				韓国の方は、ごま油と塩で味付けされた韓国の味付けのりであります。給食の韓国の方は日本で作られたものです。
	-	ぎゅうにゅう	新月19日は 食育の日	★ぎゅうにゅう						
	-	ごはん					☆ごはん			
	①	とうふチゲ	☆ぶたにく みそ やきとうふ		にんじん にら	しらたき ★はくさい えのきたけ りんご にんにく しょうが ☆もやし キムチ ★ねぶかねぎ	さとう	あぶら こまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン	
	③	キャベツとえだまめのナムル		わかめ		★キャベツ えだまめ	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す	
	-	かんこのり		のり						

## かぜ予防のための食生活のポイント

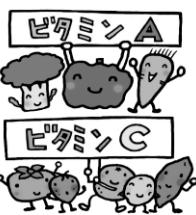
かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるよう十分に気をつけなければいけません。食生活でのかぜ予防のポイントです。

### たんぱく質をしっかりとる



体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

### ビタミンの補給も忘れずに



野菜・くだものに多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

### 脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンAの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源にもなります。

冬休み中も、

早寝・早起き・朝ごはん

で規則正しい生活を送りましょう！



★マークはしずおかげんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよていです。