

※ 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。

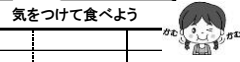


今月の旬の食材：たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな はくさい ブロッコリー みかん

のさかなの日は、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 券 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 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 ものになる食品		おもに体の調子を整える ものになる食品		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	ししつ			
1 (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	今日はじゃがいもを バジルで和えてみま した。バジルの香りを 楽しみましょう。
	-	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(2こ)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう	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			
	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			
	①	ポトフ	ウインナー		にんじん	★キャベツ たまねぎ ☆かぶ		こんごうけずりふし ブイオン しお こしょう しょうゆ			
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						547 kcal 21.7 g 20.4 g 2.3 g 75.9 g	旬のさばを塩焼きに しました。皮までおい しく食べられるよう焼 き方を工夫していま す。
	-	ごはん					☆ごはん				
	③	のさばのしおやき	しおさば								
	②	やさしいおかかあえ	☆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			
	①	じゃがいものみそする	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★だいこん	じゃがいも	いりこ			
3 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						571 kcal 22.2 g 19.0 g 2.7 g 81.9 g	給食センター手作りの バーベキューソー スをかけました。魚 が苦手な子も挑戦し てみましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	の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 りんご レモン	さとう	だいずあぶら しょうゆ			
	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 えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりふし しょうゆ だしこんぶ みりん しお さけ			
4 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						539 kcal 29.4 g 19.7 g 2.9 g 68.4 g	ナポリタンは茹でるタイ ミング等考えて作 ります。量が少ない ので小さめのパンと 組み合わせました。
	-	げんりょうパン					☆パン				
	②	ナポリタン	ウインナー ペーコン		あおピーマン	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 ウスターソース しお		
	③	チキンのこうそうやき	とりにく		パジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう		
	①	やさしいスープ			にんじん	エリンギ コーン ★キャベツ	じゃがいも	こんごうけずりふし しょうゆ ブイオン しお こしょう			
5 (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	ししやもは、骨を丸ごと 食べることでカルシ ウムをとることができ ます。よくかんで食べ ましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	のししやもフライの(2ぼん)		ししやもフライ				だいずあぶら			
	③	やさしいごまあえ			★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	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	こんごうけずりふし さけ みりん しお しょうゆ			
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						591 kcal 25.6 g 19.8 g 2.2 g 82.1 g	松風焼きは、鉄板で 焼いた後、調理員さ んが一つ一つ切っ ています。
	-	ごはん					☆ごはん				
	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			
	③	きりぼしだいこんのもの	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する	☆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			
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						566 kcal 25.1 g 19.5 g 1.8 g 79.7 g	今日のクリームソー スは、給食センター 手作りのルウを使っ て作りました。
	-	ソフトめん					☆ソフトめん				
	①	ポテトベーコンクリームソース	ベーコン とりにく	★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	しお こしょう しろワイン ブイオン 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		
10 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						560 kcal 25.3 g 16.8 g 2.0 g 82.4 g	ごぼうには食物繊維 が多く含まれており、 かみごたえがありま す。よくかむことを意 識してみましょう。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	ぶたすきに	☆ぶたにく やきとうふ		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			



とう じ 冬至クイズ

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

① 夜が短く、昼が長い日



② 昼が短く、夜が長い日



③ 朝が短く、昼が長い日

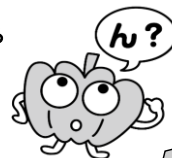


Q2. 冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながると思われますが、なぜかぼちゃを食べるの？

① 「ほんこん」ともいうから

② 「パンプキン」ともいうから

③ 「なんきん」ともいうから



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？

① ゆず



② しょうぶ



③ 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。

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

のさかなの日は、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	食卓番号	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ししつしょ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	ししつ				
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							588 kcal 23.3 g 19.5 g 2.1 g 82.3 g	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 あかピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	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 ケイトンタン 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							581 kcal 26.3 g 23.7 g 2.9 g 70.2 g	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 チーズ	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		フレンチドレッシング	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			こんごうけずりふし しお しるワイン プイオン こしょう しょうゆ			
	-	トマトケチャップ							ケチャップ			
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							711 kcal 25.8 g 20.9 g 2.1 g 111.5 g	今日は、お楽しみ給食です。みんなで楽しく食べましょう。
	-	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 カレールー	あぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャツネ ちゅうのうソース			
	③	カラフルサラダ			★ブロッコリー あかピーマン	★キャベツ		イタリアンドレッシング	しお			
	-	いちごケーキ					ケーキ					
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							561 kcal 19.3 g 18.6 g 1.8 g 83.6 g	12月22日は冬至です。昔から冬至には「ん」の食べ物を食べると良いと言われています。今日の給食で、「ん」のつく食べ物はどれでしょう。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	かぼちゃとひきにくのコロッケ			かぼちゃコロッケ			だいずあぶら				
	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 ごまあぶら	しお しょうゆ す しお			
	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			
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							662 kcal 30.4 g 25.7 g 2.8 g 85.1 g	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ンソースをかけました。
	-	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			
	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 プイオン しお こしょう			
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							572 kcal 26.4 g 18.4 g 1.8 g 78.5 g	みかんはビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。そぼろはご飯にかけて食べてみましょう。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	とりたまごのそぼろ	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			
	③	きつかみかん				みかん						
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							560 kcal 27.2 g 17.4 g 2.7 g 79.3 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 ごま ごまあぶら	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			
	-	かんこくのみ		のり								

ふるさと給食の日

冬至献立

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。

な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」といわれるように十分に気をつけなければいけません。食生活でのなぜ予防のポイントです。

たんぱく質をしっかりとり



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！



★マークはしずおかけんないさん、★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。