

令和元年度 12 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



みなさんへの
ひとこと

| 日曜日 | 食缶番号 | 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 | | |
|----------------|--------------------|------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------------|---|--------------------------------------|----------------|---------------------------------------|--|
| | | | 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 | | | | |
| 2 (月) | 牛乳 | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 775 kcal 30.7 g 18.6 g 3.0 g | ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。 |
| | ご飯 | | | | | ★ごはん | | | | | | |
| | ③ ヒレカツ | ヒレカツ | | | | | 旬の食材 大根 | だいずあぶら | | | | |
| | ② 塩もみキャベツ | | | | ★キャベツ | | | しお | | | | |
| | ① けんちん汁 | ★とうふ あぶらあげ | | | ★にんじん ★はねぎ | ★だいこん ★ごぼう | ★さといも | 旬の食材 里芋 | だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ | ちゅうのうソース | | |
| | 中濃ソース | | | | | | | | | | | |
| ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | | | |
| 3 (火) | 牛乳 | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 890 kcal 40.5 g 29.8 g 4.6 g | オニオンソースは給食センターの手作りです。たまねぎをたっぷり使い、甘みを出しました。 |
| | 丸パン | | | | | ★パン | | | | | | |
| | ② ハンバーグオニオンソース(2個) | ハンバーグ | 旬の食材 小松菜 | トマトピューレ | たまねぎ にんにく りんご | さとう | こめあぶら | ウスターソース しょうゆ | | | | |
| | ③ こまつなのソテー | | | ★にんじん ★こまつな | ★もやし | | こめあぶら | しお しょうゆ | | | | |
| ① コーンポタージュ | ★とりにく | だっしふんにゅう | パセリ | たまねぎ コーン | じゃがいも コーンクリームウ ホワイトルウ | こめあぶら なまクリーム | しお しょうゆ しろワイン パイヨン コンソメ | | | | | |
| 4 (水) | 牛乳 | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 757 kcal 37.0 g 20.4 g 3.0 g | 豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。 |
| | 麦ご飯 | よくかんで、丸ごと食べましょう。 | | | | ★むぎごはん | | | | | | |
| | ① 豚すき煮 | ★ぶたにく やきどろふ | 旬の食材 白菜・根深ねぎ | | ★はくさいしらたき ★ねぶかねぎ しめじ | さとう | | こんごうけずりぶし さけ しょうゆ | | | | |
| | ③ 焼きししゃも(2尾) | | | ししやもひもの | | | | | | | | |
| ② わかめとツナのあえもの | ★まぐろあぶらづけ | わかめ | | きゅうり | さとう | | しお しょうゆ | | | | | |
| 5 (木) | 牛乳 | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 797 kcal 29.0 g 19.0 g 2.9 g | りんごは皮の近くに栄養や甘さが多くあり、丸ごと食べてもらいたいため、皮ごと出しています。 |
| | 麦ご飯 | | | | | ★むぎごはん | | | | | | |
| | ① ポークカレー | ★ぶたにく | だっしふんにゅう | ★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 | こめあぶら | しお しょうゆ あかワイン コンソメ カレーこ チャツネ ちゅうのうソース | | | | |
| | ② 海草サラダ | | わかめ | 旬の食材 りんご | コーン きゅうり | | | しお ノオイルあおじドレッシング | | | | |
| ③ りんご | | | | りんご | | | | | | | | |
| 6 (金) | 牛乳 | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 848 kcal 34.8 g 38.0 g 4.2 g | フランクフルトとサラダをパンにはさんで食べるとおいしいですよ。もちろんそのまま食べてもおいしいです！ |
| | パン(セルフサンド) | | | | | ★パン | | | | | | |
| | ② フランクフルトケチャップソース | フランクフルト | | | | さとう | | ケチャップ ウスターソース あかワイン | | | | |
| | ③ チキンサラダ | ★とりにく | | | ★キャベツ きゅうり | | マヨネーズ | しお しょうゆ | | | | |
| | ① 野菜スープ | ベーコン | | ★にんじん | たまねぎ ★はくさい | じゃがいも | | しろワイン パイヨン しお しょうゆ | | | | |
| | チーズ | | チーズ | | | | | | | | | |
| 9 (月) | 牛乳 | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 746 kcal 30.4 g 19.1 g 3.3 g | みそ汁に入っている根深ねぎは、富士宮の生産者さんが学校給食用に育てたものです。 |
| | わかめご飯(う宮米) | | | | | ★わかめごはん | | | | | | |
| | ② ツナ入り厚焼き玉子 | ★ツナいり あつやきたまご | | 旬の食材 大根・根深ねぎ | | | | | | | | |
| | ③ 大豆の磯煮 | だいずみず あぶらあげ | ★ひじき | ★にんじん さやいんげん | | さとう | こめあぶら | しょうゆ | | | | |
| ① 大根と根深ねぎのみそ汁 | とうふ みそ | | | ★だいこん えのきたけ ★ねぶかねぎ | | | いりこだし | | | | | |
| 10 (火) | 牛乳 | | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 852 kcal 40.6 g 26.8 g 3.4 g | 鯖(さわら)は今の時期から春にかけて旬をむかえる魚です。今日は西京みそに漬けた鯖をオープンで焼きました。 |
| | ご飯 | | | | | ★ごはん | | | | | | |
| | ③ 鯖の西京焼き | さわらの さいきょうやき | 旬の食材 さわら | | | 旬の食材 大根 | | | | | | |
| | ① 肉団子のうま煮 | にくだんご うずらたまご | | ★にんじん さやいんげん | ほしいたけ たまねぎ | さとう でんぶん | | こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ | | | | |
| ② 大根ときゅうりの甘酢あえ | | わかめ | | ★だいこん きゅうり | さとう | | しお す | | | | | |

富士宮の日



給食センター見学・試食会のお知らせ

【日時】 令和元年12月18日(水)
10:00~12:30
【場所】 富士宮市立学校給食センター
【定員】 30名(先着順)
【料金】 280円(当日集金)
【申込】 学校給食センターに直接電話でお申し込みください。
0544-59-2131
【締切】 令和元年12月11日(水)午前中

【献立】 *牛乳
*りんごチップパン
*県内産大豆コロッケ
*きゅうりとコーンの
ドレッシング和え
*白菜のクリーム煮



平成29年度から新しくなった給食センターで、子どもたちの給食がどのように作られているかを見学し、試食をしてみませんか。

★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。

令和元年度 12 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

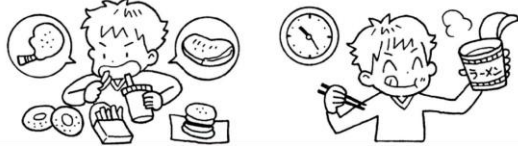
給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



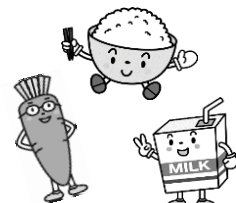
| 日曜日 | 食缶番号 | こんだてめい | はたらき | | | | | | 調味料・その他 | エネルギーたんぱく質脂質食塩 | みなさんへのひとこと |
|-----------|---------------------|---------------|---------------------|------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------|------------------------------------|---------|---------------------------------------|--|
| | | | 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 | | | | |
| | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC 食物繊維 | 炭水化物 | 脂質 | | | |
| 11 (水) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 ブロッコリー | | | | | 802 kcal 36.9 g 25.5 g 3.1 g | 今日のシチューにはブロッコリーや白菜などの旬の野菜が入っています。具だくさんの汁物なので、シチューが主菜になります。 |
| | パン | | | | | ★パン | | | | | |
| | ① 冬野菜のシチュー | ★とりこ | ★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | ★にんじん ★ブロッコリー | たまねぎ ★はくさい | じゃがいも ホワイトルウ シチューのもと | こめあぶら なまクリーム | しろワイン しお こしょう | | | |
| | ③ ウイナーとコーンのソテー | ウイナー | | 旬の食材 みかん | コーン えだまめ | 旬の食材 白菜 | こめあぶら | しお こしょう しょうゆ | | | |
| 12 (木) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 小松菜 | | | | | 785 kcal 36.2 g 20.9 g 2.8 g | いつもはしょうゆ仕立ての沢煮焼を、みそ味にしました。野菜をたくさんとれるおいしい和の汁物です。 |
| | ご飯 | | | | | ★ごはん | | | | | |
| | ② 鶏肉のから揚げ(2個) | ★とりこ | | | しょうが にんにく | でんぶん | だいずあぶら | さけ しょうゆ | | | |
| | ③ キャベツの塩昆布あえ | | しおこんぶ | ★こまつな | ★キャベツ | | ごま | しお | | | |
| 13 (金) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 752 kcal 29.4 g 18.3 g 4.4 g | もうすぐ2学期が終わるので、お楽しみにデザートを出しました。みんなで楽しく味わいましょう。 |
| | コーンピラフ | | | | | ★コーンピラフ | | | | | |
| | ② ローストチキン | ★とりこ | | | | さとう | | しょうゆ さけ みりん | | | |
| | ③ カラフルサラダ | | | あかピーマン | きゅうり ★キャベツ コーン | | イタリアン ドレッシング | しお | | | |
| 16 (月) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 白菜 | | | | | 753 kcal 38.8 g 20.2 g 4.2 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よいと言われています。今日は「ん」のつくうどんにしました。 |
| | ソフト麺 | | | | | ★ソフトめん | | | | | |
| | ② かぼちゃの天ぷら | | | かぼちゃの てんぷら | | 旬の食材 根深ねぎ | | だいずあぶら | | | |
| | ① 肉うどんのつゆ | ★とりこ あぶらあげ | | 旬の食材 小松菜 | ★にんじん | ほししいたけ たまねぎ えのきたけ ★ねぶかねぎ | さとう | だしこんぶ こんごうぜりふ さけ みりん しょうゆ しお | | | |
| 17 (火) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 白菜 | | | | | 825 kcal 35.6 g 21.3 g 3.3 g | 旬の里いもを煮物にしました。鶏肉や厚揚げなども入ったボリュームのある煮物です。 |
| | ご飯 | | | | | ★ごはん | | | | | |
| | ③ しらす入りシュウマイ(3個) | ★しらす シュウマイ | | | | | | | | | |
| | ② 野菜のツナ炒め | ★まぐろ あぶらづけ | | | さやいんげん | ★キャベツ ★もやし | | しょうゆ | | | |
| 18 (水) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 773 kcal 37.7 g 19.1 g 3.3 g | みかんはビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的なので、冬は何度も出しています。 |
| | ご飯 | | | | | ★ごはん | | | | | |
| | ③ 豚肉のごまみそ炒め | ★ぶた みそ | | ピーマン | しょうが にんにく たけのこ ★キャベツ ★もやし | さとう でんぶん | こめあぶら ごま | しお こしょう さけ しょうゆ ウスターソース | | | |
| | ① かき玉汁 | ★とうふ ★たまご | わかめ | ★はねぎ | たまねぎ えのきたけ | でんぶん | | こんごうぜりふ しょうゆ さけ しお | | | |
| 19 (木) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | 旬の食材 みかん | | | | | 884 kcal 29.5 g 31.0 g 3.4 g | 今日のコロッケには静岡県産の大豆が入っています。大豆の味を味わってほしいので、ソースはつけていません。 |
| | りんごチップパン | | | | | ★りんごチップパン | | | | | |
| | ③ 県内産大豆コロッケ | | | | | ★だいずコロッケ | だいずあぶら | | | | |
| | ② きゅうりとコーンのドレッシングあえ | | | 旬の食材 白菜 | ★キャベツ きゅうり コーン | さとう | サラダあぶら | しお す こしょう | | | |
| 20 (金) | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | 772 kcal 40.0 g 23.7 g 2.2 g | 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。給食では牛乳がつかうので、よい組み合わせですね。 |
| | ご飯 | | | | | ★ごはん | | | | | |
| | ② ぶりのみりん焼き | ぶりのみりんやき | | 旬の食材 ぶり | 旬の食材 大根 | | | | | | |
| | ③ キャベツのかおりあえ | | | | ★キャベツ きゅうり しそ | | 旬の食材 里芋 | しお | | | |

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



楽しい冬休みを過ごし、新学期にまた元気に会いましょう！



★マークは静岡県内産、★マークは富士宮産の食材を使用する予定です。