



※ 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	食卓番号	こんだてめい	はたらき				ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しじょう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	
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい				たんすいかぶつ	しじょう
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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 カレーコ ブイヨン チョップネ トマトケチャップ ちゅうのうソース		
	②	だいがくいも					★さつまいも さとう でんぷん	ごま だいいずあぶら	しょうゆ みりん		
-	あじつきこざかな		あじつきこざかな								
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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 にんにく	パンコ さとう		しょうゆ さけ		
	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	こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ すしお		
①	じゃがいもとあぶらあげのみそする	★あぶらあげ みそ		★はねぎ		じゃがいも		いりこ			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★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		
(水)	-	かんこくのり		かんこくのり				★ごはん			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	げんりょうパン					★パン				
	②	トルティージャ	たまご ウィナー	★ぎゅうにゅう こんなチーズ	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		★にんじん	★キャベツ		オイルソース	しお			
①	やさいスープ	とりにく		★こまつな ★にんじん	★キャベツ たまねぎ			こんごうけずりぶし しょうゆ しるワイン ブイヨン しお こしょう	ケチャップ		
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	①	ぶたすきに	★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	だいこんとこまつなのおかかあえ	★かつおぶし		こまつな ★にんじん	★だいこん			しお しょうゆ		
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)						★ごはん			
	②	🍀 きんかさばのしおやき 🍀	しおさば								
	③	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		★にんじん	きりぼしだいこん しじょう	さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ		
①	とうにゅういりこんさいじる	ぶたにく ☆とうふ みそ とうにゅう		★にんじん ★はねぎ	★だいこん れんこん ☆ごぼう たまねぎ			いりこ			
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★パン				
	②	🍀 さけのチーズマヨネーズカップやき 🍀	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に	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 パター なまクリーム	しお こしょう ブイヨン しるワイン		
-	いちごジャム					いちごジャム					

スペイン献立



で かぜを 予防しよう!

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と食べること、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つくりましょう!

あなたは 指先 ちよこつとさん?



「寒いから」「めんどろだから」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。石けんです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。

## B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

🍁 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

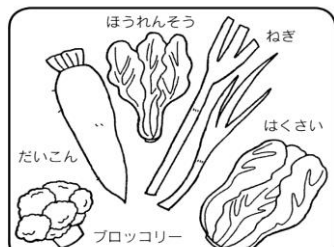
日曜日	食卓番号	はたらき						エネルギーたんぱく質しよんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと		
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
		たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しよん				
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん				
	②	🍁ぶりのあまからあげに🍁	ぶりあまからあげに		<b>ふるさと給食の日</b>						
	③	こまつなのごまあえ		★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ	570 kcal 23.0 g 16.9 g 1.6 g 89.6 g		
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	わかめごはん					★わかめごはん				
	②	れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ		<b>冬至献立</b>			だいずあぶら	599 kcal 18.8 g 20.2 g 2.1 g 99.3 g		
	③	きんぴらごぼう	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			
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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	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	575 kcal 23.4 g 26.5 g 2.8 g 65.5 g	
	③	マカロニのカ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		
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	コーンピラフ					★コーンピラフ				
	②	🍁たらのさくさくフライ🍁	たらのさくさくフライ					だいずあぶら			
	③	はくさい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		こうごうけずりぶし しるワイン しお こしょう	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。	618 kcal 22.8 g 20.1 g 2.8 g 93.1 g	
18 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うみゃーこめ(富士宮産コンヒカリ)					★ごはん				
	②	とりとたまごのそぼろ	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	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。	596 kcal 26.8 g 18.5 g 1.8 g 84.0 g
	③	みかん	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 ★みかん	★さとも		いりこ			
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★パン				
	①	チリビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず	★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 ブイヨン	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。	548 kcal 27.4 g 18.9 g 2.5 g 69.8 g	
	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			
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					★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 ブイヨン チャツネ ウスターソース	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。	647 kcal 26.5 g 20.9 g 2.3 g 94.1 g
	③	りんご	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	しお		
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ	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。	600 kcal 26.5 g 20.7 g 2.3 g 81.6 g
	③	ひじきに	まぐるあぶらづけ	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		

### 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。



### 冬に美味しい野菜を食べよう



★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よんぎいをしようするよていです。