

令和 3 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 ※

冬野菜を多く取り入れました。寒い時期に体が温まる献立や、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



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				
1 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							751 kcal 27.7 g 22.7 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。給食では牛乳がつくので、よい組み合わせです。
	-	ご飯(きぬむすめ)					★ごはん					
	2	ぶりのフライ	ぶりのフライ					だいずあぶら				
	3	キャベツのかおり和え			★キャベツ きゅうり しそ				しお			
	1	沢煮椀	ぶたにく	旬の食材 ぶり	にんじん ★はねぎ	★ごぼう ★だいこん たけのこ	しいたけ	旬の食材 大根	だしこんぶ さけ かつおぶし みりん しお しょうゆ			
2 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							758 kcal 36.6 g 22.5 g 3.3 g	たらは冬が旬の魚です。たんぱく質が多く、筋肉のもとになります。パンに合う料理にしました。
	-	パン					★パン					
	2	たらのチーズマヨネーズカップ焼き	たら	チーズ	パセリ	たまねぎ ★マッシュルーム		マヨネーズ	しょうゆ こしょう しお			
	3	フルーツミックス				フルーツミックス	カットゼリー					
3 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							751 kcal 30.1 g 23.9 g 3.3 g	てりやきソースはセンターで手作りしました。甘い味がご飯とよく合います。
	-	ご飯					★ごはん					
	2	ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ			旬の食材 れんこん		さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ			
	3	ごぼうと蓮根の金平	さつまあげ		にんじん さやいんげん	★ごぼう れんこん	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
6 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							676 kcal 34.1 g 14.9 g 2.7 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					
	2	鮭のみそ焼き	さけ みそ					さとう	さけ みりん しょうゆ			
	3	即席漬け		旬の食材 大根		★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお			
7 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							831 kcal 36.7 g 26.6 g 3.2 g	今日のシチューにはプ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	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチュールウ	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン			
	3	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		旬の食材 プロッコリー	コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
8 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							745 kcal 33.9 g 20.2 g 3.1 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。
	-	ご飯(きぬむすめ)					★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				
	2	厚焼玉子	★あつやきたまご		旬の食材 小松菜		旬の食材 白菜					
9 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							707 kcal 32.6 g 16.1 g 2.5 g	体が温まるように根菜や鶏肉をじっくり煮込んだ煮物を取り入れました。
	-	ご飯					★ごはん					
	1	高野豆腐と野菜の煮物	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ ★だいこん	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
	2	きびなごフライ 3尾	きびなごフライ	骨に気をつけて、よくかんで丸ごと食べましょう		旬の食材 大根		だいずあぶら				
10 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							827 kcal 33.0 g 30.8 g 4.4 g	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。野菜がたっぷりとれます。
	-	パン					★パン					
	2	肉団子のトマトソースかけ(3個)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう	トマトケチャップ トマトフォンデュ あかワイン ちゅうのうソース				
	3	マカロニのイタリアンサラダ				きゅうり コーン	マカロニ	こめあぶら イリアントレッシング	しお			

ふるさと給食の日

★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 3 年度 12 月分学校給食献立予定表

冬野菜を多く取り入れました。寒い時期に体が温まる献立や、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

※ 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 ※

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。

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



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
13	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						825 kcal 30.4 g 22.7 g 2.5 g	ご飯に大麦を加えることで、食物繊維を手軽に摂取することができます。
	-	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	しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース		
	3	キャベツとツナの炒め物	★まぐろ あぶらづけ		さやいんげん	★キャベツ	コーン	こめあぶら	しお しょうゆ		
	-	アーモンド小魚						アーモンドこぎかな			
14	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						705 kcal 33.2 g 17.8 g 3.0 g	のし鶏とは、鶏のひき肉に調味料などを混ぜて薄くのばして焼いたものです。
	-	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		
	1	豆腐と大根のみそ汁	★とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	★だいこん えのきたけ	旬の食材 にんじん		いりこ		
15	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						782 kcal 30.0 g 30.5 g 3.2 g	今日は今が旬のカリフラワーを使ったクリーム煮です。冬にぴったりの煮込み料理です。
	-	減量丸パン					★げんりょう まるパン				
	1	カリフラワーのクリーム煮	とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ ★マッシュルーム カリフラワー	こめあぶら バター なまクリーム	しお こしょう ブイヨン しろワイン			
	2	大豆コロッケ	★だいずコロッケ					だいずあぶら			
	3	塩もみキャベツ				★キャベツ			しお		
16	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						788 kcal 35.7 g 19.3 g 4.1 g	中華丼は、肉も野菜もバランスよくとれる丼料理です。野菜たっぷりの中華あんをご飯にかけて食べましょう。
	-	麦ご飯					★むぎごはん				
	2	中華丼の具	ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご		にんじん	しょうが にんにく ねぶかねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ ガラスープ オイスターソース		
	1	春雨スープ		わかめ	旬の食材 白菜	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	はるさめ		さけ みりん しょうゆ ガラスープ しお こしょう		
	-	中濃ソース							ちゅうのうソース		
17	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						748 kcal 27.8 g 22.0 g 3.9 g	もうすぐ2学期が終わるため、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	バジルチキン	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル	しろワイン しお こしょう		
	3	野菜のドレッシング和え			にんじん	★キャベツ きゅうり	さとう	こめあぶら	しお す こしょう		
	1	白菜とベーコンのスープ	ベーコン	旬の食材 食育の日	にんじん	たまねぎ えのきたけ ★はくさい	じゃがいも		ブイヨン しろワイン しお こしょう こんごうけずりぶし		
20	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						769 kcal 32.9 g 24.3 g 2.9 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。
	-	うどん					★うどん				
	1	あんかけうどんつゆ	とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	さとう でんぷん		だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお		
	2	かぼちゃの天ぷら		旬の食材 小松菜	かぼちゃの てんぷら				だいずあぶら		
	3	小松菜のごま和え			★ごまつな	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
21	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 32.9 g 22.2 g 2.6 g	みかんはビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。
	-	ご飯(う宮米)					★ごはん				
	3	鶏と玉子のそぼろ	とりにく ★たまご			しょうが たけのこ えだまめ	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	旬の食材 みかん	★はねぎ にんじん	★だいこん ★ごぼう	さといも	旬の食材 里芋	いりこ		
	2	みかん				★みかん					

★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。