



※ 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 ほうれんそう カリフラワー はくさい ブロccoli みかん

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍁

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 炭水化物	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 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							733 kcal 26.9 g 22.4 g 1.8 g 101.8 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。
	-	う宮米(きむすめ)					★ごはん					
	2	🍗 フライ 🍗	ぶりのフライ					だいたい				
	3	キャベツのかおり和え				しそ	★キャベツ きゅうり		しお			
2 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							732 kcal 36.1 g 27.3 g 3.8 g 85.9 g	今日はスペインをイメージした献立です。真だくさんのトルティージャと、にんにくが効いたサラダを楽しみましょう。
	-	減量パン					★パン					
	2	トルティージャ	★たまご ウインナー	★ぎゅうにゅう 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	★まぐろあぶらづけ		にんじん	★キャベツ		オールドレッシング	しお			
	1	野菜スープ	とりこ		にんじん ★こまつな	たまねぎ しめじ		こんごうけずりぶし しろワイン ブイヨン しお こしょう しょうゆ				
			🇪🇸 <b>スペイン献立</b> 🇪🇸									
			スペイン空手ナショナルチームの訪問にちなんだスペイン料理です。									
5 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							747 kcal 29.9 g 22.9 g 3.3 g 108.6 g	冬が旬のれんこんをきんぴらに使用しました。れんこんに含まれるタンニンには、咳を止める効果があります。
	-	ごはん					★ごはん					
	2	ハンバーグ照り焼きソース	ハンバーグ					さとう でんぷん	しお しょうゆ	しょうゆ みりん		
	3	ごぼうとれんこんの金平	さつまあげ		にんじん さいいんげん	★ごぼう れんこん	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん			
1	大根と玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ だいこん				いりこ			
6 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							742 kcal 30.3 g 25.6 g 2.4 g 93.1 g	きんかさば(金華さば)は、宮城県石巻港でとれる貴重なさばです。
	-	ごはん					★ごはん					
	2	🍷 金華鯖の塩焼き 🍷	しおさば									
	3	即席漬け				★キャベツ きゅうり たくあん		ごま	しお			
1	豆乳入り根菜汁	★ぶたにく ★とうふ ★とうにゅう		にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう れんこん たまねぎ				いりこ			
7 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							802 kcal 36.9 g 26.6 g 3.2 g 105.1 g	今日のシチューには、ブロッコリーやカリフラワーなどの冬野菜がたくさん入っています。
	-	パン					★パン					
	1	冬野菜のシチュー	とりこ	★ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい カリフラワー	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			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
8 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							741 kcal 33.2 g 20.0 g 2.8 g 103.1 g	ぶたすき煮は、旬の白菜をたっぷり使います。甘辛い味付けにもぴったりの野菜です。
	-	う宮米(きむすめ)					★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	厚焼き玉子	★あつやきたまご									
3	大根と小松菜のおかか和え	★かつおぶし		★こまつな にんじん	★だいこん				しお しょうゆ			
9 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							790 kcal 35.1 g 19.7 g 3.1 g 112.7 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はんにかけて食べましょう。
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	2	中華丼の具	★ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぶかねぎ たけのこ はくさい 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	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	★もやし えのきたけ ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし がらスープ さけ しょうゆ しお こしょう			

🏊‍♀️ **スペイン献立を味わおう** 🏊‍♀️



東京オリンピックで、ホストタウンとなった富士宮市で事前合宿を行い、大活躍したスペイン空手ナショナルチームが今月富士宮市を訪問します。児童生徒にスペインへの興味関心を高めてもらう目的で、給食にもスペイン料理を取り入れます。

・トルティージャ ・ツナサラダ(オールドレッシング) ・バレンシアオレンジゼリー



給食レシピ紹介 トルティージャ



トルティージャは、卵とチーズを使ったスペインの料理です。給食センターで手作りしています。

<材料(4人分)>

- ・じゃがいも 1/2個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・パセリ 少々
- ・ウインナー 4本
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・卵 3個
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・生クリーム 50ml
- ・牛乳 大さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

<作り方>

- ①じゃがいもはサイコロ切り、玉葱・パセリはみじん切り、ウインナーは輪切りにしておく。
- ②オリーブオイルをひいたフライパンでじゃがいもを炒める。焼き色がついてきたら、たまねぎを炒める。じゃがいもは少しつぶすように炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れ溶いた後、粉チーズと生クリーム、牛乳を加え、塩こしょうを少々ふる。ここに、①の具材を入れ、混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器に③を流してオーブンまたはトースターで焼く。

給食レシピは、富士宮市ホームページで公開しています





※ 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 ほうれんそう カリフラワー はくさい ブロccoli みかん

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍁

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					調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩炭水化物	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
12 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							766 kcal 32.5 g 24.1 g 2.9 g 105.5 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良いと言われていて、それが「ん」がつくものかわかりますか。
	-	うどん					★うどん					
	1	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 でんぶん		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				★かぼちゃのてんぷら		だいずあぶら				
13 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							709 kcal 33.7 g 17.6 g 3.7 g 100.7 g	旬のさといもを使ったみそ汁です。富士宮でもたくさんさといもがつくられています。
	-	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 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 こまあぶら	しょうゆ すしお			
14 (水)	1	里芋と豆腐のみそ汁	★とうふ みそ			★だいこん えのきたけ ★ねぶかねぎ	★さといも		いりこ		727 kcal 32.0 g 17.6 g 2.5 g 105.5 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。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					★ごはん					
	2	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			
15 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							701 kcal 33.0 g 17.1 g 3.7 g 100.6 g	ポトフはフランスの家庭料理のひとつです。野菜がたっぷりとれます。
	-	減量リンゴチップパン					★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 ちゅうのソース			
	3	マカロニのカレ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 マヨネーズ	しお カレーこ			
16 (金)	1	ポトフ	ベーコン ウィンナー		にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ かぶ			こんごうけずりぶし ブイオン しるワイン こしょう しょうゆ しお		809 kcal 27.7 g 20.3 g 2.4 g 125.5 g	デザートには富士宮で育ったブルーベリーを使ったゼリーをつけました。
	-	牛乳		★ぎゅうにゅう								
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	1	ポークカレー	★ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	にんにく 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 ちゅうのソース			
19 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							748 kcal 31.8 g 21.1 g 2.5 g 103.7 g	みかんはビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)					★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	さけ しょうゆ			
	1	宮汁	★ぶたにく ★とうふ みそ		★はねぎ にんじん	★だいこん ★ごぼう	さといも		いりこ			
20 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							776 kcal 35.9 g 23.9 g 3.5 g 103.3 g	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40分くらい炒めてつくります。
	-	パン					★パン					
	1	チリビーンズ	★ぶたにく ベーコン だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	★こむぎこ さとう	こめあぶら バター	しお こしょう ブイオン あかワイン ケチャップ チリパウダー			
	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			
21 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							780 kcal 21.4 g 23.2 g 3.4 g 118.7 g	もうすぐ2学期が終わるため、お楽しみデザートをつけました。パジルフラは給食センターでパン粉づけをしています。
	-	コーンピラフ					★コーンピラフ					
	2	とりにくのバジルフライ	とりにく			にんにく	パンこ ★こむぎこ	だいずあぶら	しるワイン しお こしょう			
	3	ゆでブロッコリー				ブロッコリー			しお			
1	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン			にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	こんごうけずりぶし ブイオン しるワイン しお こしょう				
-	ショコラケーキ						★ケーキ					

富士宮の日



毎月19日は 食育の日

12月22日は 冬至

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べるという風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうつう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？



第3日曜日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。

クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

- ①上の方
- ②真ん中
- ③先の方



答え：③先の方  
だいこんは全国各地でつくられていて、地産地消が進んでいます。だいたい10月ごろから収穫が始まります。だいたい11月ごろになると辛みが増え、辛みが増えるのは上の方の方に多くつくられ、辛みが増えるのは先の方の方が多いです。そのため、先の方の方が辛みが増えるので、辛みが増えるので、先の方の方が多いです。