

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

◆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 育 番 号	こんだてめい	は た ら き					ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし 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 ものになる食品							
			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				しつ			
1 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							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。		
	-	げんりようこくとうパン					☆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		☆ききゅうり	じゃがいも	しお バジルスソース						
2 (火)	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 ブイヨン しお しょう ゆ						
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう								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	◆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							
3 (水)	①	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★だいこん	じゃがいも	いりこ					571 kcal 22.2 g 19.0 g 2.7 g 81.9 g	給食センター手作 りのパーベキューソ ースをかけました。魚 が苦手な子も挑戦し てみましょう。
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう										
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	◆ほきのパ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						
4 (木)	③	そくせきづけ				★キャベツ ☆ききゅうり たくあん		しお					539 kcal 29.4 g 19.7 g 2.9 g 68.4 g	ナポリタンは茹でた イミダ等考えて作 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。
	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						
	-	かたぬきレアチーズ(いちご)		チーズ										
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう										
5 (金)	-	げんりようパン					☆パン						606 kcal 26.0 g 18.9 g 2.0 g 86.1 g	ししゃもは、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。
	②	ナポリタン	ウインナー ベーコン		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 しょうゆ 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 しょうゆ					
	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 ブイヨン しお しょうゆ						
6 (土)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう									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	◆ししゃもフライ◆(2ほん)		ししゃもフライ				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					
7 (日)	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						
	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう									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	★ぎゆうにゆう 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 しょうゆ しろワイン ブイヨン しょうゆ					
③	コールスローサラダ			にんじん	★キャベツ ☆ききゅうり		コールスロートレ ッシング	しお						
8 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう									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 ☆ききゅうり コーン		ごまドレッシング	しお					

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、なぜかぼちやを食べるの？

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(かぼちや漢字で「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

◆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 番 号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質 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 ものになる食品				
			たんぱく質	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	しつ	ちょうみりょう・その他		
(木)	11	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				☆ごはん		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。
	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 あかビーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぶん	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	- ぎゅうにゅう - パン		★ぎゅうにゅう				☆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			こんごうけずりぶし しお しるワイン ブイオン こしょう しょうゆ			
-	トマトケチャップ							ケチャップ			
(月)	15	- ぎゅうにゅう - むぎごはん		★ぎゅうにゅう				☆むぎごはん		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。
	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 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 あかビーマン	★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	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				☆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			
(水)	17	- ぎゅうにゅう - パン		★ぎゅうにゅう				☆パン		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。
	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 しるワイン ケチャップ ブイオン しお こしょう			
	18	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				☆ごはん			
②	とりとたまごのそばろ	とりにく ★たまごそばろ		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 みかん	★さといも		いりこ			
③	きつかみかん										
(金)	19	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				☆ごはん		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。
	①	とうふチゲ	☆ぶたにく みそ やきどうふ		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		
	-	かんこくのり		のり							
	19	毎月19日は 食育の日		★ぎゅうにゅう				☆ごはん			

かぜ予防のための食生活のポイント

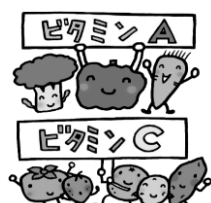
かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。となく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。食生活でのかぜ予防のポイントです。

たんぱく質をしっかりとる



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。