

令和7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 *

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

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



✿さかなの日は、ほねにさきつけて、よくかんでたべましょ✿

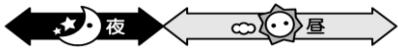
日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひとこと			
			おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品							
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質						
1 (月)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう						富士宮の日		みかんはビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。そぼろはご飯にかけて食べてみましょう。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	鶏と玉子のそぼろ	とりにく ★たまごそぼろ		さやいんげん	しょうが	さとう	あぶら	さけ	しょうゆ				
	①	宮汁	★ぶたにく ☆とうふみそ	にんじん ★はねぎ	★だいこん	★さといも			いりこ					
	③	菊花みかん			みかん									
2 (火)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう						富士宮の日		給食センター手作りのバ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。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	✿ほほのバーベキューソースかけ✿	ほほでんぶんつき		にんにく りんご レモン	さとう	たいすあぶら	しょうゆ						
	③	即席漬け			★キャベツ ☆きゅうり たくあん				しお					
	①	かき玉汁	☆とうふ ★たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ	でんぶん		こんごうけずりぶし だしこんぶ みりん	しお さけ				
3 (水)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう						富士宮の日		ナポリタンは茹でるタイミング等考えて作ります。量が少ないので小さめのパンと組み合わせました。			
	-	減量パン					☆パン							
	②	ナポリタン	ウインナー ベーコン	あおビーマン	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 ウスターーソース	こしょう	ケチャップ				
	③	チキンの香草焼き	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				
	①	野菜スープ			にんじん	エリンギ コーン ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし ブイヨン	しお こしょう				
4 (木)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう						富士宮の日		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	✿鮭の塩焼き✿	しおさば											
	②	野菜のおかか和え	☆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				
	①	じゃが芋のみそ汁	あぶらあげ みそ	★はねぎ	★だいこん	じゃがいも			いりこ					
5 (金)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう						富士宮の日		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	松風焼き	とりにく みそ		しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ						
	③	切り干し大根の煮物	あぶらあげ	にんじん	★だいこん しいたけ	さとう	あぶら	さけ	しょうゆ					
	①	豆乳入りみそ汁	☆とうふ みそ どうにゅう	にんじん ★はねぎ	たまねぎ ★だいこん しめじ				いりこ					
8 (月)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう						富士宮の日		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。			
	-	ソフト麺					☆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	★ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	バセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター なまクリーム	しお ブイヨン	こしょう しろワイン				
	③	コールスローサラダ			にんじん	★キャベツ ☆きゅうり		コールスロードレッシング	しお					
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう						富士宮の日					
9 (火)	-	ごはん					☆ごはん		富士宮の日		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	✿ししゃもフライ(2本)✿	ししゃもフライ					だいすあぶら						
	③	野菜の胡麻和え		★こまつな にんじん	☆もやし	さとう	ごま	しお	しょうゆ					
	①	芋団子汁	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			こんごうけずりぶし さけ みりん	しお しょうゆ				
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう						富士宮の日					
10 (水)	-	ごはん					☆ごはん		富士宮の日		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	厚揚げの中華あんかけ(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 さけ	こしょう ガラスース	オイスター				
	③	厚揚げの中華あんかけ(厚揚げ)	あつあげ						さけ	ケイントン				
	①	春雨スープ	☆ぶたにく	にんじん	しいたけ ☆もやし ★ねぶかねぎ	はるさめ			ガラスース	しお ケイントン				
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう						さけ	ケイントン				

冬至クイズ

Q1. 冬至は、毎年12月22日前後にあります。

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

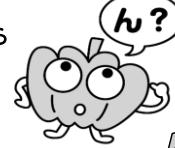


Q2. 冬至に「ん」がつく食べ物を食べると幸運につながると言われますが、なぜかぼちゃを食べるの？

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、日の時間が少しずつ長くなる。)
Q2=③(かぼちゃは漢字で「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7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 *

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：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

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✿

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 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	炭水化物	脂質						
11 (木)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう						☆パン	735 kcal 30.9 g 26.4 g 3.7 g 98.2 g	今日は、ふるさと給食の日です。富士宮産の食材を使ってオムレツを作りました。			
	-	パン							☆パン					
	②	朝霧玉子のカップオムレツ	★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	かぶ入り野菜スープ	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 しろワイン フイヨン こしょう しょうゆ					
	-	トマトケチャップ						ケチャップ						
12 (金)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう							702 kcal 29.8 g 18.6 g 2.3 g 109.3 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	豚すき煮	☆ぶたにく やきどうふ		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	ごぼうの胡麻ドレッシング和え				ごぼう ☆きゅうり コーン		ごまドレッシング	しお					
15 (月)	-	牛乳	★ぎゅうにゅう							735 kcal 23.4 g 22.6 g 2.3 g 114.1 g	12月22日は冬至です。昔から冬至には「ん」のく食べ物を食べるといわれています。今日の給食で、「ん」のつく食べ物はどれでしょう。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	かほちやとひき肉のコロッケ			かほちやコロッケ			だいすあぶら						
	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	あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ す しお					
16 (火)	①	根菜のみそ汁	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					
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう							877 kcal 38.7 g 32.0 g 3.8 g 118.4 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ソースをかけました。			
	-	パン					☆パン							
	②	ハンバーグオニオソース	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						
17 (水)	③	コーンと枝豆のソテー				コーン えだまめ	あぶら	しお こしょう しょうゆ						
	①	ミニストローネ	ワインナー		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	しろワイン ケチャップ ブイヨン しお こしょう					
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう							866 kcal 30.6 g 22.8 g 2.6 g 142.7 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。			
	-	麦ごはん					☆むぎごはん							
18 (木)	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 カレールウ	あぶら	しお こしょう カレーご 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							
	-	牛乳	★ぎゅうにゅう											
19 (金)	-	ごはん					☆ごはん			696 kcal 31.7 g 19.3 g 3.2 g 104.9 g	韓国のはりは、ごま油と塩で味付けされた韓国のお味付けのりです。給食の韓国のはりは日本で作られたものです。			
	①	豆腐チゲ	☆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 みやわし キムチ ★ねぶかねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン					
	③	キャベツと枝豆のナムル		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					
	-	韓国のはり	のり											
毎月19日は 食育の日	-	牛乳	★ぎゅうにゅう							740 kcal 30.6 g 30.5 g 3.7 g 89.0 g	今日はじ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。			
	-	減量黒糖パン					☆こくとうパン							
	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		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和え		チーズ		☆きゅうり	じゃがいも		しお バジルソース					
	①	ポトフ	ワインナー		にんじん	★キャベツ たまねぎ ☆かぶ			こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しょうゆ					

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。とか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。