



令和 7 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。

中コース



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、よくかんで食べましょう 🍁

| 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 (月) | - | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | <div>富士宮の日</div> | 712 kcal 31.1 g 20.7 g 2.2 g 104.3 g | みかんはビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。そばろはご飯にかけて食べてみましょう。 | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | | |
| | ② | 鶏と玉子のそばろ | とりにく ★たまごそばろ | | さいいんげん | 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 | | | | | 710 kcal 26.5 g 20.8 g 3.1 g 108.6 g | 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よう。 | | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | | |
| | ② | ◆ほきのバ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 | |
| | 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 えのきたけ | でんぶん | | | | こんごうけずりぶし しょうゆ だしこんぶ みりん しお さけ | |
| | - | 型抜きレアチーズ(いちご) | | チーズ | | | | | | | | |
| | - | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 3 (水) | - | 減量パン | | | | | ☆パン | | 692 kcal 35.8 g 23.5 g 3.4 g 92.3 g | 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。 | | |
| | 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 こしょう ケチャップ ウスターソース しお | |
| | ③ | チキンの香草焼き | 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 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 しょうゆ ブイヨン しお こしょう | |
| | - | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 4 (木) | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | 692 kcal 26.1 g 23.9 g 2.9 g 101.3 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。 | | |
| | ③ | ◆鯖の塩焼き◆ | 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 | |
| | - | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 5 (金) | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | 734 kcal 30.0 g 22.6 g 2.4 g 108.9 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。 | | |
| | 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 とうにゅう | | にんじん ★はねぎ | たまねぎ ★だいこん しめじ | | | | | いりこ | |
| | - | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
| 8 (月) | - | ソフト麺 | | | | | ☆ソフトめん | | 697 kcal 30.5 g 22.1 g 2.4 g 102.6 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。 | | |
| | 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 | 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 こしょう しろワイン ブイヨン こしょう | |
| | 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 | | | | | | | | |
| 9 (火) | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | 755 kcal 30.6 g 21.5 g 2.6 g 113.9 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 | ◆ししゃもフライ◆(2本) | | ししゃもフライ | | | | | | | だいずあぶら | |
| | 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 | |
| 10 (水) | - | 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | | <div>気をつけて食べよう</div> | 730 kcal 27.5 g 22.0 g 2.5 g 109.2 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。 | |
| | - | ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | | |
| | ② | 厚揚げの中華あんかけ(あん) | とりにく | | ☆チンゲンサイ あかピーマン | 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 オイスターソース しょうゆ |
| | ③ | 厚揚げの中華あんかけ(厚揚げ) | あつあげ | | | | | | | | | さけ ガラスープ しお ケイntonタン こしょう みりん しょうゆ |
| | 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 | | | | | |

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

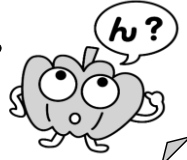


Q2. 冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながると言われますが、なぜかぼちやを食べるの?

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

※ 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。

中コース



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、よくかんで食べましょう 🍴

| 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 | 炭水化物 | 脂質 | | | |
| (木) | 11 | - 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | |  ふるさと給食の日 | 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 プイヨン こしょう しょうゆ | | | |
| | - トマトケチャップ | | | | | | | ケチャップ | | | |
| (金) | 12 | - 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 | | | |
| (月) | 15 | - 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | |  冬至献立 | 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良いと言われています。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 かぼちゃとひき肉のコロッケ | | | 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 |
| | 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 |
| (火) | 16 | - 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ンソースをかけました。 | | |
| | - パン | | | | | ☆パン | | | | | |
| | 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 | | | しろワイン ケチャップ プイヨン しお こしょう | |
| (水) | 17 | - 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 | | | | | |
| | 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 カレーこ 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 | | | ☆アロコー あかピーマン | ★キャベツ | | イタリアンドレッシング | | | しお | |
| (木) | 18 | - 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | | 696 kcal 31.7 g 19.3 g 3.2 g 104.9 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。 | | |
| | - ごはん | | | | | ☆ごはん | | | | | |
| | 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 ☆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 | |
| | - 韓国のり | 毎月19日は 食育の日 | のり | | | | | | | | |
| (金) | 19 | - 牛乳 | | ★ぎゅうにゅう | | | |  第3日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。 | 740 kcal 30.6 g 30.5 g 3.7 g 89.0 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。 | |
| | - 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 バジルスソース | | | | |
| | ① ポトフ | ウインナー | | にんじん | ★キャベツ たまねぎ ☆かぶ | | | | | | こんごうけずりぶし プイヨン 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

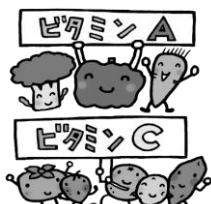
かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とくか軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。食生活でのかぜ予防のポイントです。

たんぱく質をしっかりとり



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。