

※ 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。

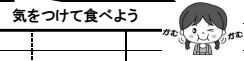


今月の旬の食材: たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな はくさい ブロccoli みかん

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 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き						ち ょう み り よ う そ の た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し つ し よ 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	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ						
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	げんりょうこくとうパン						☆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	545 kcal 24.7 g 22.0 g 3.0 g 65.9 g	今日はじゃがいもを パジルで和えてみま した。パジルの香り を楽しみましょう。		
	③	ポテトとチーズのパジルあえ		チーズ		☆きゅうり		じゃがいも		しお パジルソース				
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 ブイオン しお こしょう しょうゆ					
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
-	ごはん							☆ごはん			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。		
③	❖さばのしおやき❖	しおさば												
②	やさいのおかかあえ	☆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				
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				
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん						☆ごはん						
	②	❖ほぎのパーベキューソースかけ❖	ほぎでんぶんつき		にんにく りんご レモン			さとう		だいずあぶら	しょうゆ	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。	
	③	そくせきづけ				★キャベツ ☆きゅうり たくあん				しお				
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		こんごうけずりぶし 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											
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	げんりょうパン						☆パン						
	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		オリブオイル バター	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しお	539 kcal 29.4 g 19.7 g 2.9 g 68.4 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。	
	③	チキンのこうそうやき	とりにく		パジル	にんにく				オリブオイル	しろワイン しお こしょう			
①	やさいスープ			にんじん	エリンギ コーン ★キャベツ		じゃがいも		こんごうけずりぶし しょうゆ ブイオン しお こしょう					
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
-	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		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。	
③	やさいのごまあえ			★こまつな にんじん		☆もやし		さとう		ごま	しお しょうゆ			
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		こんごうけずりぶし さけ みりん しお しょうゆ					
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
-	ごはん							☆ごはん						
②	まつかぜやき	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	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。	
③	きりぼしだいこんのもの	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	とうにゅういりみそしる	☆とうふ みそ とうにゅう		にんじん	たまねぎ ★だいこん しめじ					いりこ				
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
-	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 ブイオン こしょう	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。		
③	コールスローサラダ			にんじん	★キャベツ ☆きゅうり				コールスローレタ シ	しお				
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
-	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	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。		
③	ごぼうのごまドレッシングあえ					ごぼう ☆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

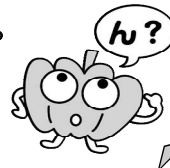


③ 朝が短く、昼が長い日



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言われるが、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。)

※ 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

🍁 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					ち ょう み り ょう そ の た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し つ し ょ く ざ い 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 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 し つ	む ぎ 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									
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	②	あつあげのちゅうかあんかけ(あん)	とりにく		★チキンサイ 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 でんぷん	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	588 kcal 23.3 g 19.5 g 2.1 g 82.3 g	厚揚げを平皿によ い、あんを上からか けて食べてみましょ う。									
	③	あつあげのちゅうかあんかけ(あつあげ)	あつあげ																	
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	パン						★パン												
	②	あさぎりたまごのカップオムレツ	★たまご ウィンナー	★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	581 kcal 26.3 g 23.7 g 2.9 g 70.2 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。									
	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											
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	むぎごはん						★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 チョコ ちゅうりょうソース	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。									
	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											
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★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	561 kcal 19.3 g 18.6 g 1.8 g 83.6 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。									
	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											
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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	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。									
	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											
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	②	とりたまごのそぼろ	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	572 kcal 26.4 g 18.4 g 1.8 g 78.5 g	みかんはビタミンC が豊富で風邪予防 に効果的です。そぼ ろはご飯にかけて食 べてみましょう。									
	③	きついかみかん	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	★だいにん こんじやく ★はねぎ	★さといも		いりこ											
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	①	とうふチゲ	★ぶたにく みそ やきとうふ		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	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。									
	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											

ふるさと給食の日

冬至献立

富士宮の日

第3日曜日「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。

かぜ予防のための食生活のポイント

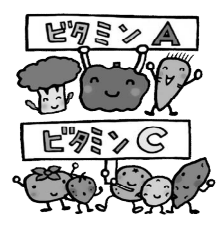
かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。食生活でのかぜ予防のポイントです。

たんぱく質をしっかりとる



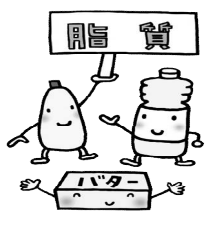
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

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！

