

# 令和元年度 12月分学校給食献立予定表

B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 ※

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	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 たんぱく質 しじょう しょくえん	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	しじょう				
2 (月)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							677 kcal 31.8 g 24.0 g 3.4 g	オニオンソースは給食センターの手作りです。たまねぎをたっぷり使い、甘みを出しました。
	まるパン					★パン						
	② ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	旬の食材 小松菜	トマトピューレ	たまねぎ にんにく りんご	さとう	こめあぶら	ウスターソース しょうゆ				
	③ こまつなのソテー			★にんじん ★こまつな	★もやし		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ				
3 (火)	ぎゅうにゅう	よくかんで、丸ごと食べましょう。		★ぎゅうにゅう							629 kcal 30.9 g 17.8 g 2.5 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。
	むぎごはん					★むぎごはん						
	① ぶたすきに	★ぶたにく やきどうふ	旬の食材 白菜・根深ねぎ		★はくさい しらたき ★ねぶかねぎ しめじ	さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
	③ やきししゃも	1, 2年生1び、その他2び		ししゃもひもの								
4 (水)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							658 kcal 26.1 g 16.7 g 2.7 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	ごはん					★ごはん						
	③ ヒレカツ	ヒレカツ					だいずあぶら					
	② しおみキャベツ				★キャベツ	旬の食材 大根		しお				
5 (木)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							652 kcal 27.7 g 31.1 g 3.2 g	フランクフルトとサラダをパンにはさんで食べるとおいしいですよ。もちろんそのまま食べてもおいしいです！
	パン(セルフサンド)					★パン						
	② フランクフルトケチャップソース	フランクフルト				さとう		ケチャップ ウスターソース あかワイン				
	③ チキンサラダ	★とりにく			★キャベツ きゅうり		マヨネーズ	しお こしょう				
6 (金)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							595 kcal 25.6 g 16.9 g 2.7 g	みそ汁に入っている根深ねぎは、富士宮の生産者さんが学校給食用に育てたものです。
	わかめごはん(うみやーこめ)					★わかめごはん						
	② ツナいりあつやきたまご	★ツナいり あつやきたまご	旬の食材 大根・根深ねぎ									
	③ だいずのいそに	だいずみず あぶらあげ	★ひじき	★にんじん さやいんげん		さとう	こめあぶら	しょうゆ				
9 (月)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							671 kcal 25.0 g 16.8 g 2.3 g	りんごは皮の近くに栄養や甘さが多くあり、丸ごと食べてもらいたいため、皮ごと出しています。
	むぎごはん					★むぎごはん						
	① ポークカレー	★ぶたにく	だっしふんにゅう	★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	こめあぶら	しお こしょう あかワイン コンソメ カレーこ チャツネ ちゅうのうソース				
	② かいそうサラダ		わかめ	旬の食材 りんご	コーン きゅうり		しお	ソイールあおじドレッシング				
10 (火)	ぎゅうにゅう			★ぎゅうにゅう							623 kcal 29.9 g 21.3 g 2.2 g	今日のシチューにはブロッコリーや白菜などの旬の野菜が入っています。具だくさんの汁物なので、シチューが主菜になります。
	パン				旬の食材 ブロッコリー	★パン						
	① ふゆやさいのシチュー	★とりにく	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	★にんじん ★ブロッコリー	たまねぎ ★はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチューのもと	こめあぶら なまクリーム	しろワイン ブイヨン しお こしょう				
	③ ウイナーとコーンのソテー	ウイナー		旬の食材 みかん	コーン えだまめ	旬の食材 白菜	こめあぶら	しお こしょう しょうゆ				



## 給食センター見学・試食会のお知らせ

【日時】 令和元年12月18日(水)  
10:00~12:30  
【場所】 富士宮市立学校給食センター  
【定員】 30名(先着順)  
【料金】 280円(当日集金)  
【申込】 学校給食センターに直接電話でお申し込みください。  
0544-59-2131  
【締切】 令和元年12月11日(水)午前中

【献立】 \*牛乳  
\*りんごチップパン  
\*県内産大豆コロッケ  
\*きゅうりとコーンのドレッシング和え  
\*白菜のクリーム煮



平成29年度から新しくなった給食センターで、子どもたちの給食がどのように作られているかを見学し、試食をしてみませんか。



★マークはしじょうおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしじょうをしようするよいです。

# 令和元年度 12月分学校給食献立予定表

B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 ※

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

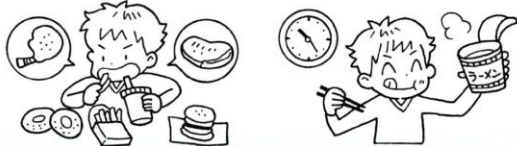
給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	はたらき						ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しよん	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	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				
(水)	①	ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう							661 kcal 31.2 g 18.7 g 2.4 g	いつもはしょうゆ仕立ての沢煮碗を、みそ味にしました。野菜をたくさんとれるおいしい和の汁物です。
	②	ごはん		旬の食材 小松菜		★ごはん					
	③	とりにくのからあげ(2こ)	★とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ			
	④	キャベツのおこんぶあえ		★おこんぶ	★こまつな	★キャベツ	ごま	しお			
(木)	①	みそさわにわん	★ぶたにく みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう たけのこ ほししいたけ	旬の食材 大根		いりこだし	695 kcal 32.7 g 22.5 g 2.7 g	鯖(さわら)は今の時期から春にかけて旬をむかえる魚です。今日は西京みそに漬けた鯖をオーブンで焼きました。
	②	ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう								
	③	ごはん		旬の食材 さわら		旬の食材 大根	★ごはん				
	④	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき								
(金)	①	にくだんごのうまに	にくだんご うずらたまご		★にんじん さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ		さとう でんぶん	こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ	631 kcal 32.2 g 18.9 g 3.5 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よいと言われています。今日は「ん」のつくうどんにしました。
	②	だいにんときゅうりのあまずあえ		わかめ		★だいこん きゅうり	さとう		しお す		
	③	ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう								
	④	ソフトめん					★ソフトめん				
(月)	①	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃの てんぷら	旬の食材 根菜類			だいずあぶら	675 kcal 29.7 g 18.3 g 2.6 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よいと言われています。今日は「ん」のつくうどんにしました。鶏肉や厚揚げなども入ったボリュームのある煮物です。
	②	にくうどんのつゆ	★とりにく あぶらあげ		★にんじん	ほししいたけ たまねぎ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しょうゆ		
	③	こまつなのじゃこあえ		★ちりめんほし	★こまつな	★もやし			しお しょうゆ		
	④	ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう								
(火)	①	しらすいりシュウマイ(2こ)	★しらすいり シュウマイ							675 kcal 29.7 g 18.3 g 2.6 g	12月15日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。
	②	やさいのツナいため	★まぐろあぶらづけ		さやいんげん	★キャベツ ★もやし	旬の食材 里芋		しょうゆ		
	③	さといもとあつあげのそぼろに	★とりにく あつあげ あげボール		★にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース	さとう ★さといも でんぶん		こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ		
	④	ぎゅうにゆう	★ぎゅうにゆう								
(水)	①	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		★にんじん	たまねぎ えのきたけ ★はくさい	じゃがいも		ブイヨン しろワイン しお しょうゆ	638 kcal 25.3 g 16.9 g 3.8 g	お楽しみ献立
	②	ミニデザート					デザート				
	③	りんごチップパン									
	④	きゅうりとコーンのドレッシングあえ									
(木)	①	はくさいのクリームに	ベーコン		★にんじん	たまねぎ ★はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチューのもと		こめあぶら なまクリーム	644 kcal 22.7 g 23.7 g 2.5 g	今日のコロッケには静岡県産の大豆が入っています。大豆の味を味わってほしいので、ソースはつけていません。
	②	はくさいのクリームに	ベーコン		★にんじん	たまねぎ ★はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチューのもと		こめあぶら なまクリーム		
	③	りんごチップパン									
	④	きゅうりとコーンのドレッシングあえ									
(金)	①	はくさいのクリームに	ベーコン		★にんじん	たまねぎ ★はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチューのもと		こめあぶら なまクリーム	648 kcal 34.3 g 21.1 g 1.9 g	19日は食育の日
	②	はくさいのクリームに	ベーコン		★にんじん	たまねぎ ★はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチューのもと		こめあぶら なまクリーム		
	③	りんごチップパン									
	④	きゅうりとコーンのドレッシングあえ									
(土)	①	はくさいのクリームに	ベーコン		★にんじん	たまねぎ ★はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチューのもと		こめあぶら なまクリーム	625 kcal 31.8 g 17.1 g 2.8 g	みかんはビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的なので、冬は何度も出しています。
	②	はくさいのクリームに	ベーコン		★にんじん	たまねぎ ★はくさい	じゃがいも ホワイトルウ シチューのもと		こめあぶら なまクリーム		
	③	りんごチップパン									
	④	きゅうりとコーンのドレッシングあえ									

## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



楽しい冬休みを過ごし、新学期にまた元気に会いましょう！



★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよさいをしよするよていです。