



# 令和4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※

Bコース

今月の旬の食材：さば ぶり れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー 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◆

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。



富士宮市立学校給食センター

TEL: 0544-59-2131



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とになる食品							
			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	ししつ						
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						597 kcal 30.1 g 23.4 g 2.8 g 67.3 g	今日はスペインをイメージした献立です。具だくさんのトルティージャと、にんにくが効いたサラダを楽しみましょう。			
	-	げんりょうパン					☆パン							
	2	トルティージャ	★たまご ウインナー	★ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう					
	3	ツナサラダ	☆まぐろあぶらづけ	にんじん	★キャベツ			オイルドレッシング	しお					
	1	やさいスープ	とりにく	にんじん ★こまつな	たまねぎ しめじ			スペイン献立						
	-	バレンシアオレンジゼリー	スペイン空手ナショナルチームの訪問にちなんだスペイン料理です。						ゼリー					
(金)	-	ケチャップ							ケチャップ					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						637 kcal 23.3 g 22.8 g 2.5 g 88.0 g	冬が旬のれんこんをきんびらにを使いました。れんこんに含まれるタンニンには、咳を止める効果があります。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	2	ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ				★ごはん さとう でんぶん		さけ みりん しょうゆ					
(月)	3	ごぼうとれんこんのきんぴら	さつまいげ	にんじん さやいんげん	★ごぼう れんこん	さとう	こめあぶら こま	しょうゆ みりん						
	1	だいこんとたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ	★はねぎ	たまねぎ しめじ だいこん				いりこ					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						619 kcal 23.5 g 19.9 g 1.6 g 82.6 g	ぶりに含まれるビタミンDは、骨をつくるのを助けるはたらきがあります。給食では牛乳がつぐので、よい組み合わせです。			
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん							
(火)	2	ぶりのフライ	ぶりのフライ				だいすあぶら							
	3	キャベツのかおりあえ		しそ	★キャベツ きゅうり			しお						
	1	さわにわん	☆ぶたにく	にんじん ★はねぎ	★ごぼう ★だいこん たけのこ ☆しいたけ			だしこんぶ さけ かつおぶし みりん しお しょうゆ						
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
(水)	-	パン					☆パン			623 kcal 29.8 g 22.2 g 2.3 g 76.7 g	今日のシチューにはブロッコリーやカリフラワーなどの冬野菜がたくさん入っています。			
	1	ふゆやさいのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい カリフラワー	じゃがいも ホワイトルウ シチュー	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン					
	3	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
(木)	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん			621 kcal 28.3 g 17.6 g 2.2 g 83.4 g	ぶたすき煮は、旬の白菜をたっぷり使います。甘辛い味付けにもぴったりの野菜です。			
	1	ぶたすきに	★ぶたにく やきどうぶ	にんじん	しめじ しらたき はくさい ねぶかねぎ	さとう		こんごうけずりぶし しょうゆ さけ						
	2	あつやきたまご	★あつやきたまご											
	3	だいこんとこまつなのおかかあえ	☆かつおぶし	★こまつな にんじん	★だいこん			ふるさと給食の日						
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					しお しょうゆ	619 kcal 25.7 g 22.2 g 2.0 g 75.2 g	きんかさば(金華さば)は、宮城県石巻港でとれる貴重なさばです。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	2	きんかさばのしおやき	しおさば											
	3	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり		ごま	しお					
(金)	1	とうにゅういりこんさいじる	☆ぶたにく ☆とうふ みそ とうにゅう	にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう れんこん たまねぎ				いりこ	612 kcal 27.2 g 19.9 g 2.2 g 81.7 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良いと言われています。どれが「ん」がつものかわかりますか。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	うどん					☆うどん							
	1	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ	にんじん	☆しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ	さとう でんぶん		だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお						
	2	かぼちゃのてんぶら			かぼちゃのてんぶら		だいすあぶら							
	3	こまつなのごまあえ	★こまつな	☆もやし	さとう	ごま	しお	しお しょうゆ						
	-	冬至献立												



## スペイン献立を味わおう



東京オリンピックで、ホストタウンとなった富士宮市で事前合宿を行い、大活躍したスペイン空手ナショナルチームが今月富士宮市を訪問します。児童生徒にスペインへの興味関心を高めてもらう目的で、給食にもスペイン料理を取り入れます。

・トルティージャ ・ツナサラダ(オイルドレッシング) ・バレンシアオレンジゼリー



### 給食レシピ紹介

### トルティージャ



トルティージャは、卵とチーズを使ったスペインの料理です。  
給食センターで手作りしています。

<材料(4人分)>

- ・じゃがいも 1/2個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・パセリ 少々
- ・ウインナー 4本
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・卵 3個
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・生クリーム 50ml
- ・牛乳 大さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

#### <作り方>

- ①じゃがいもはサイコロ切り、玉葱・パセリはみじん切り、ウインナーは輪切りにしておく。
- ②オリーブオイルをひいたフライパンでじゃがいもを炒める。焼き色がついてきたら、たまねぎを炒める。じゃがいもは少しつぶすように炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れ溶いた後、粉チーズと生クリーム、牛乳を加え、塩こしょうを少々ふる。ここに、①の具材を入れ、混ぜ合わす。
- ④耐熱容器に③を流してオーブンまたはトースターで焼く。



給食レシピは、富士宮市ホームページで公開しています

☆マークはしづおかげんないさん、★マークはふじのみやさんのはくさいをしようするよていです。



# 令和4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※

Bコース

今月の旬の食材：さば ぶり れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー 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◆

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。

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						ちようみりょう・そのた	エネルギーたんぱく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とになる食品							
			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	ししつ						
12 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						591 kcal 28.1 g 15.5 g 3.2 g 81.4 g	旬のさといもを使ったみそ汁です。富士宮でもたくさんのさといもがつくられています。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	2	のしとり	とりにく ★たまご みそ			しょうが たまねぎ たけのこ	パンこ さとう		しょうゆ さけ					
	3	キャベツといじきのあえもの	☆まぐろ あぶらづけ	ひじき	にんじん	★キャベツ	さとう	こめあぶら こまあぶら	しょうゆ す しお					
	1	さといもととうふのみそしる	☆とうふ みそ			★さといも ★ねぶかねぎ			いりこ					
13 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						630 kcal 29.6 g 17.4 g 2.5 g 84.2 g	中華丼は、肉も野菜もバランスよくとれる丼料理です。野菜たっぷりの中華あんをごはんにかけて食べましょう。			
	-	むぎごはん					☆むぎごはん							
	2	ちゅうかどんのぐ	☆ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぶかねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら こまあぶら	しお こしょう さけ ガラスープ オリータースース					
	1	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	☆もやし えのきたけ ねぶかねぎ			こんごうけずりぶし がらスープ さけ しょうゆ しお こしょう					
14 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						603 kcal 24.0 g 26.6 g 2.8 g 67.2 g	ポトフはフランスの家庭料理のひとつです。野菜がたっぷりとれます。			
	-	げんりょうりんごチップパン					☆パン							
	2	にくだんごのトマソースかけ(2c)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう							
	3	マカロニのカレーマヨネーズサラダ				きゅうり コーン	マカロニ	こめあぶら マヨネーズ	しお カレーこ					
	1	ポトフ	ペーコン ウインナー		にんじん	セロリ たまねぎ ★キャベツ かぶ			こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン こしょう しょうゆ しお					
15 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						644 kcal 23.2 g 18.0 g 2.0 g 94.4 g	デザートには富士宮で育ったブルーベリーを使ったゼリーをつけました。			
	-	むぎごはん					☆むぎごはん							
	1	ポークカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース					
	3	キャベツとツナのいためもの	☆まぐろ あぶらづけ		さやいんげん	★キャベツ コーン		こめあぶら	しお しょうゆ					
	-	ふじのみやさんブルーベリーゼリー					ゼリー							
16 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						594 kcal 26.8 g 15.1 g 1.9 g 84.8 g	体が温まるように根菜や鶏肉をじっくり煮込んだ煮物を取り入れました。			
	-	ごはん					☆ごはん							
	1	こうやどうふとやさいのもの	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにゃく しゃいのこ ★だいこん	じゃがいも さとう	こめあぶら	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ					
	2	きびなごのカリカリあげ	きびなご	きびなごフライ				だいすあぶら						
	3	もしやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし きゅうり		ごま	しお					
19 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						567 kcal 27.7 g 19.2 g 2.5 g 69.6 g	チリビーンズは手作りのルウでこくを出します。調理員さんが40分くらい炒めてつくります。			
	-	パン					☆パン							
	1	チリビーンズ	☆ぶたにく ペーコン だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	☆こむぎこ さとう	こめあぶら バター	しお こしょう ブイヨン あかワイン ケチャップ チリパウダー					
	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					
	-	メイプルジャム					ジャム							
20 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						665 kcal 19.0 g 21.2 g 2.8 g 98.3 g	もうすぐ2学期が終わるため、お楽しみのデザートをつけました。バジルフライは給食センターでパン粉づけをしています。			
	-	コーンビラフ					☆コーンビラフ							
	2	とりにくのバジルフライ	とりにく		にんにく	パンこ ☆こむぎこ	だいすあぶら	しきりん しお こしょう バジル						
	3	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお					
	1	はくさいとペーコンのスープ	ペーコン		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		こんごうけずりぶし ブイヨン しきりん しお こしょう					
21 (水)	-	ショコラケーキ					ケーキ			636 kcal 27.3 g 18.9 g 2.1 g 85.7 g	みかんはビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	うみやこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん							
	3	とりとたまごのそぼろ	とりにく ☆たまご			しょうが たけのこ えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	さけ しょうゆ					
	1	みやじる	☆ぶたにく ☆とうふ みそ		★はねぎ にんじん	★だいこん ★ごぼう	さといも		いりこ					
	2	みかん			☆みかん									

12月22日は 冬至

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、という風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうとう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずの湯呑入に、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになるとと言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンが多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。從ってかぼちゃんを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか?



第3日曜日は「食卓の日」  
家族で食卓を囲みましょう。

ク イ ズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?

①上の方

②真ん中

③先の方

