

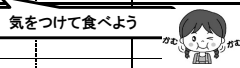


今月の旬の食材：たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな はくさい ブロッコリー みかん

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	食番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しよ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	しつ			
1 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					☆ごはん				
	①	とうふチゲ	☆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		
	-	かんこくのり		のり							
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	げんりょうパン					☆パン				
	②	ナポリタン	ウインナー パーコン		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	チキンのこうそいやき	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	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 プイヨン しお こしょう		
3 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					☆ごはん				
	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		
4 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						571 kcal 22.2 g 19.0 g 2.7 g 81.9 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	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		
5 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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 プイヨン 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		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						606 kcal 26.0 g 18.9 g 2.0 g 86.1 g	ししやもは、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。
	-	ごはん					☆ごはん				
	②	🍱ししやもフライ🍱(2ほん)		ししやもフライ				だいずあぶら			
	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		
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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		
	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 しりたけ	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 ★はねぎ ★だいこん しめじ			いりこ		
10 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	パン					☆パン				
	②	あさぎりたまごのカップオムレツ	★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	かぶいりやさいスープ	とりにく		にんじん	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		



ふるさと給食の日

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

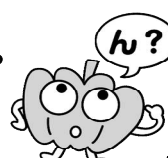


Q2. 冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながると言われますが、なぜかぼちゃを食べるの？

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」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。)

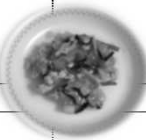
★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。

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



おさかなの日は、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						ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし 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				
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	ぶたすきに	☆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			
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							588 kcal 23.3 g 19.5 g 2.1 g 82.3 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	あつあげのちゅうかあんかけ(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 しょうゆ ガラスープ さけ オイスターソース しょうゆ			
	③	あつあげのちゅうかあんかけ(あつあげ)	あつあげ									
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	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	コーンとえだまめのソテー				コーン えだまめ		あぶら	しお しょうゆ しょうゆ			
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	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 しょうゆ 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			☆ブロッコリー あかピーマン	★キャベツ		イタリアンド レッシング	しお			
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	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				
	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			
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							545 kcal 24.7 g 22.0 g 3.0 g 65.9 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。
	-	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			
	③	ポテトとチーズのバジルあえ		チーズ		☆きゅうり	じゃがいも		しお バジルソース			
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							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。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	とりとたまごのそぼろ	とりにく ★たまごそぼろ		さいやいんげん	しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ			
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		にんじん ★はねぎ	★だいこん こんいやく	★さいとも		いりこ			
19 (金)	③	きっかみかん				みかん						
	冬至献立 富士宮の日 第3日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。											

冬至献立

富士宮の日

第3日曜日は「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

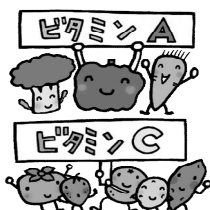
かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。食生活でのかぜ予防のポイントです。

たんぱく質をしっかりとる



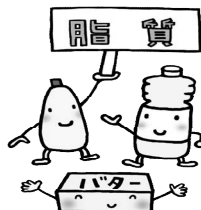
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

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！

