

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 ※

B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



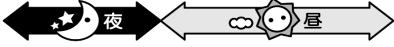
みさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						ちゅうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しあわせ 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	しあわせ						
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	韓国のはりは、ごま油と塩で味付けされた韓国の味付けのりです。給食の韓国のは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 こま こまあぶら	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					
2 (火)	-	かんこくのり		のり						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で作ります。量が少ないので小さめのパトと組み合わせました。			
	-	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	あおビーマン	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 (水)	③	チキンのこうそうやき	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		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。			
	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 ブイヨン しお こしょう					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
4 (木)	③	のさばのしおやきのり	しおさば							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ましょう。			
	②	やさいのおかあえ	☆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		★ねぎ	★だいこん	じゃがいも		いりこ					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
5 (金)	-	ごはん					☆ごはん			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。			
	②	のほきのバーベキューソースかけのり	ほきでんぶんつき			にんにく りんご レモン	さとう	だいすあぶら	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					
6 (土)	-	かたぬきレアチーズ(いちご)	チーズ							606 kcal 26.0 g 18.9 g 2.0 g 86.1 g	しじまは、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。			
	-	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 スキムルク チーズ	バセリ	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					
8 (月)	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	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。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
	②	のしやもフライ(2ほん)	ししゃもフライ					だいすあぶら						
9 (火)	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	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。			
	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					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
10 (水)	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	しお 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 ★はねぎ	たまねぎ ★だいこん しめじ			いりこ					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
ふるさと給食の日														

冬至

Q1. 冬至は、毎年12月22日前後にあります。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 夜が短く、夜が長い日



③ 朝が短く、夜が長い日

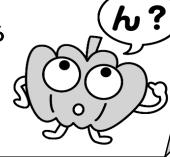


Q2. 冬至に「ん」がつく食べ物を食べると幸運につながると言われますが、なぜかぼちゃを食べるの？

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



★マークはしづおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくさいをしようするよでいです。

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。)

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 ※

B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



かぜかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう。

日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき						ちゅうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しあわせ 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	しあわせ						
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					
12 (金)	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	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。			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん					☆ごはん							
(月)	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 でんぶん	あぶら こまあぶら	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		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	あつあげのちゅうかあんかけ(あつあげ)	あつあげ											
	①	はるさめスープ	☆ぶたにく		にんじん	しいたけ ☆もやし ★ねぶかねぎ	はるさめ		さけ ガラスープ しお ケイトンタン こしょう みりん しょうゆ					
15 (月)	-	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。			
	-	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						
(火)	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		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。			
	①	ミニストローネ	ワインナー		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 じやがいも	オリーブオイル	しろワイン ケチャップ ブイヨン しお こしょう					
	-	いちごケーキ					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						545 kcal 24.7 g 22.0 g 3.0 g 65.9 g	今日はじやがいもを バジルで和えてみま した。バジルの香りを 楽しめましょう。			
	-	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	じやがいも 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					
(木)	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	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。		
	-	いちごケーキ					ケーキ							
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
(水)	-	ごはん					☆ごはん			富士宮の日	冬至献立			
	②	かぼちゃとひきにくのコロッケ			かぼちゃコロッケ									
	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 こまあぶら	しお しょうゆ す しお					
(木)	①	こんさいのみそしる	とりにく みそ とうふ		にんじん ★はねぎ	こんにやく ★だいこん れんこん			いりこ	第3日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。	富士宮の日			
	-	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							
(木)	②	にくだんごのトマトソースかけ(2c)	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	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！			
	③	ポテトとチーズのバジルあえ		チーズ		☆きゅうり	じやがいも		しお バジルソース					
	①	ポトフ	ワインナー		にんじん	★キャベツ たまねぎ ☆かぶ			こんごうけずりぶし ブイヨン しお こしょう しょうゆ					
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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！			
	-	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		さやいんげん	しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ					
(金)	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 こんにやく	★さといも		いりこ	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！			
	③	きつかみかん	毎月19日は 食育の日		みかん									

かぜ予防のための食生活のポイント

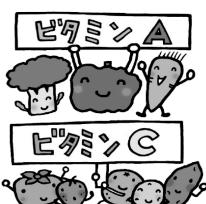
かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるよう十分に気をつけなければいけません。食生活でのかぜ予防のポイントです。

たんぱく質をしっかりとる



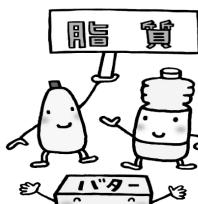
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

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！



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