

2023年 12月 学校給食献立予定表



富士吉田市学校給食センター

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	ひとくちメモ
			おもに からだをつくる	おもに びょうきからからだをまもる	おもに ちからになる	
1	金	ごはん			こめ	冬場に入り風邪をひきやすくなります。予防する5つのポイント 1.栄養バランスのよい食事を三食きちんととる。 2.夜ふかしせず、十分な睡眠で生活のリズムを整える。 3.外で元気に遊び体力をつける。 4.室内の温度や湿度の調節に心がける。 5.人ごみをさけるようにして、うがいや手洗いをする。風邪をひかない身体づくりをしましょう。
		さわらのしおこうじやき	さわら			
		すきやきに	ぶたにく やきとうふ	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう ねぎ	さとう	
		おでんじる	さばぶし かつおぶし こんぶ ちくわうずらのたまご さつまあげ	にんじん だいこん こんにやく	さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4	月	ごはん			こめ	～給食クイズ～ お腹がすくと、グウグウと音が出るのはなぜでしょうか。 (答え)胃の中に、食べ物がないと胃は働き続けるので、胃の中にたまった空気が動いてグウグウと音になります。
		まーぼとうふ	ぶたにく だいず とうふ	にんじん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ	でんぶん さとう こめあぶら	
		やさいのナムル		だいずもやし きゅうり だいこん にんじん とうもろこし	さとう ごまあぶら	
		わかめスープ	ハム わかめ	たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごまあぶら ごま	
		ジョア(いちご)	にゅうさんきん	いちご	さとう	
5	火	はいがまるパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう はいが	みかんは、秋から冬にかけて、手軽においしく食べられる果物です。うんしゅうみかんは、みかんの代表的な種類です。原産地は、鹿児島県です。中国から伝わったとも言われています。みかんには、ビタミンCがたくさん含まれています。皮をむいた時の白いすじは、血管を強くする効果もあります。薄皮と一緒に食べましょう。
		チキンカツ(ちゅうのうソース)	とりにく		こめあぶら こむぎこ パンこ	
		だいこんサラダ		とうもろこし あかピーマン みずな だいこん	ドレッシング	
		ほうれんそうとふわたまスープ	ウインナー たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	オリーブあぶら でんぶん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		みかん		みかん		
6	水	わかめごはん	わかめ	かみかみ きゅうしよく	こめ	高野豆腐(こやおとうふ)は、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。「こおりとうふ」や「しみとうふ」とも呼ばれています。高野豆腐は、冬の寒い冷気で凍らせた後、日中の日差しと風で乾燥させるという作業を何日も繰り返して作られています。豆腐とは、違った食感も味わいましょう。
		あじのカレーやき	あじ	しょうが	さとう こめあぶら	
		こうやとうふのもの	とりにく こうやとうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	さとう こめあぶら	
		はくさいのみそしる	にぼし なまあげ みそ	にんじん しめじ はくさい		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さつまいちチップス			さつまいも さとう しょくぶつあぶら	
7	木	やきおにぎり		ふだいちゅうがくりクエスト きゅうしよく	こめ	富台中3年生のリクエスト給食です。主食:ごはん。わかめごはん 主菜:オムレツ エビ揚げきょうざ 副菜:海藻サラダ 肉じゃが 汁物:カレー 塩ラーメン デザート:お米のタルト 杏仁豆腐 紅いモチチップスがリクエストにあがっていました。取り入れられなかったメニューは、今後の他の日に取り入れました。
		えびあげきょうざ	えび	たけのこ	こめあぶら でんぶん さとう こめこ	
		かいそうサラダ	かいそう	レタス きゅうり だいこん	ドレッシング	
		しおラーメン	ぶたにく なんと	にんじん とうもろこし キャベツ もやし にら ねぎ	ちゅうかめん こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おこめのタルト	たまご ぎゅうにゅう れんにゅう たまご		こむぎこ さとう マーガリン こめこ しょくぶつあぶら	
8	金	むぎごはん	よしだしょう6ねん2くみ わたなべ こうせいさん の きゅうしよく	こめ むぎ	こめ むぎ	今月は、吉田小学校の6年生の献立を紹介します。渡辺こうせいさんが考えたメニューです。デザートのパウムクーヘンは、栄養価的につけることが出来ませんでした。ぶり大根は、センサーでも初挑戦です。今回は、ぶりの角切りを使用します。
		ぶりだいこん	ぶり うずらのたまご	にんじん だいこん しょうが こんにやく いんげん	さとう こめあぶら でんぶん	
		コーンとえだまめのサラダ	まぐろ	とうもろこし えだまめ	ドレッシング	
		とんじる	ぶたにく にぼし なまあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さといも こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11	月	むぎごはん	よしだしょう6ねん3くみ いのうえ まなと さんのきゅうしよく	こめ むぎ	こめ むぎ	吉田小学校6年の井上まなとさんが立てた献立です。児童から人気のから揚げを主菜に登場しました。デザートは栄養価も達しているため14日の献立に取り入れました。体が温まる献立を考案してくれました。
		とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	こめあぶら こむぎこ でんぶん	
		はくさいづけとやさいのあえもの	かつおぶし	きゅうり はくさい にんじん	ごま	
		かぼちゃのシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ	オリーブあぶら じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12	火	バターロールパン	だっしふんにゅう たまご	よしだしょう 6ねん1くみ ほりうち れいさ さんのきゅうしよく	さとう こむぎこ	吉田小学校6年の堀内れいさんの献立です。五大栄養素を考えながら彩りや旬を取り入れビタミンも補給出来るように献立を考えたそうです。今日のオムレツは、卵の供給が安定してきた為、給食センターで手作りしました。
		ハムチーズオムレツ	ハム たまご チーズ ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ		
		コーンとほうれんそうのソテー	ベーコン	とうもろこし ほうれんそう にんじん	こめあぶら	
		こかぶのスープ	とりにく	にんじん かぶ かぶのは えのきだけ たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		みかんゼリー		みかん	さとう	
13	水	ごこひじきごはん	ひじき	まごわやさしい きゅうしよく	こめ ごま ひえ あわ キヌア オートミール	大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど肉に負けない量のたんぱく質と脂質が含まれています。他にも、成長期の皆さんに欠かせない鉄やカルシウムも多く含まれています。お腹の調子を整える食物繊維や体の疲れをとるビタミンB1も豊富です。
		さけのしおやき	さけ			
		ごもくに	さつまあげ だいず	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにやく いんげん	こめあぶら さとう	
		わかめとうふのみそしる	わかめ にぼし あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14	木	ナン			こむぎこ さとう なたねあぶら	ナンは、パンの原形でインドやパキスタンなどで食べられています。インドで一般的に食べているのは、丸いパンのようはチャパティというパンの方がよく食べられているそうです。ナンを食べやすい大きさにちぎってカレーをつけて食べましょう。
		キーマカレー	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ	こめあぶら ルウ	
		やさいのソテー	とりにく	とうもろこし あかピーマン キャベツ もやし	こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト クリーム	いちご もも みかん パイナップル	さとう	

