

[献立予定表]

2024年 12月度

富士吉田市学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ	
2月	ひじきごはん	○	ひじき	まごわやさしい きゅうしょく		今月からお米は、富士吉田市産の「ひとめぼれ」という品種です。このお米は、特別栽培米（とくべつさいばいまい）で、農薬や化学肥料を半分に以下に減らしています。地域で育てているお米なので大切に食べましょう。	
	さばのみそに 		さば みそ		こめ ごま さとう あわ ひえ キヌア でんぶん さとう		
	ごもくに		さつまあげ だいず	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく いんげん	こめあぶら さとう ごま		
	けんちんじる		にぼし とりにく とうふ	にんじん だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	ごまあぶら さといも		
3火	ココアあげパン(小学校)	○	だっしふんにゆう		こむぎこ こめあぶら ココア さとう	気温が低くなり空気が乾燥して風邪のウイルスが活発に活動する季節になりました。抵抗力や免疫力をアップするには、一日三食・栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動、十分な睡眠と休養が大切です。また、免疫力をアップするには、「笑うこと」も効果があるとされています。	
	コッペパン（中学校） （チョコブラック&ホワイト）		だっしふんにゆう		こむぎこ さとう チョコレート		
	いりとうふのつつみやき		とりにく とうふ ゼラチン	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが しいたけ	さとう しょうぶつあぶら でんぶん		
	コールスローサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ドレッシング		
	チキンとやさいのスープ		とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん はくさい ほうれんそう	こめあぶら		
	セノビーゼリー		にゆうさんきん		さとう		
4水	キムタクチャーハン	○	ぶたにく	キムチ つぼづけ ねぎ	こめ こめあぶら ごまあぶら	地産地消給食：きくらげ キムタクチャーハンは、キムチとたくあんと豚肉が入った混ぜごはんです。長野県の栄養士さんが考えたメニューです。たくあんの食感とキムチの味が絶妙なバランスの炊き込みごはんです。	
	ぎょうざ		ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ しょうぶつあぶら		
	やさいのナムル			ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら		
	チンゲンサイのちゅうかふう たまごスープ		とりにく たまご	にんじん たまねぎ きくらげ えのきたけ チンゲンツアイ	こめあぶら でんぶん		
5木	コッペパン（小学校） （ブラック&ホワイト）	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう チョコレート	ヨーグルトは、ヨーロッパのブルガニア地方で昔から作られていました。ブルガニアで長寿な人が多いのは、いつもヨーグルトを食べていたからと言われていいます。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた物です。カルシウムは、成長期の栄養に大切なミネラルです。牛乳を残さず飲むようにしましょう。	
	ココアあげパン(中学校)		だっしふんにゆう		こむぎこ こめあぶら ココア さとう		
	きんぴらのつつみやき		とりにく とうふ ゼラチン	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	ごま しょうぶつあぶら さとう でんぶん		
	スパゲティサラダ		まぐろ	レタス きゅうり にんじん えだまめ	スパゲティ ドレッシング		
	カレーふうみスープ		とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	こめあぶら じゃがいも		
	チチャスヨーグルト		ヨーグルト		はちみつ さとう		
6金	ごはん	○			こめ	さつまいもは、ビタミンCが多く含まれています。いも類の中のビタミンCは、熱にも強い食品です。食物繊維も多く腸のお掃除屋さんの仕事もしてくれます。やせた荒地でも育てることが出来栽培が比較的簡単な作物です。冬は、焼き芋で食べるのも美味しいですね。	
	さけのしおやき		さけ				
	とりにくのしちに		とりにく みそ	にんじん たけのこ こんにゃく ピーマン	さとう		
	さつまいものみそしる		にぼし なまあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ こまつな ねぎ	さつまいも		
	みかん（生）			みかん（生）			
9月	ジョアブルーベリー	○	だっしふんにゆう	ブルーベリー	さとう	今日の給食は、下中リクエスト給食です。わかめご飯と海藻サラダは上位のリクエストでした。また、お米のタルトはどの中学生からも人気です。9年間の思い出を語りながらまた味わいながら食べましょう。今日のリクエスト給食に入らなかった献立は、今月の他の日に入れました。	
	わかめごはん		わかめ	しもちゅうリクエスト きゅうしょく			
	ヤンニョムチキン		とりにく	しょうが	でんぶん さとう ごま こめあぶら		
	かいそうサラダ		まぐろ かいそう	レタス だいこん とうもろこし	ドレッシング		
	とんじる		ぶたにく にぼし とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ	こめあぶら さといも		
	おこめのタルト		だっしふんにゆう たまご れんにゆう ぎゅうにゆう		こむぎこ マーガリン さとう こめこ		
10火	チーズパン	○	だっしふんにゆう チーズ		こむぎこ さとう	地産地消：トマト（明見地区） 富士トマとして親しまれています。富士吉田のミネラルが多い伏流水によって美味しいトマトが栽培されています。トマトの赤い色素はリコピンという成分で、がんや病気を防ぐ働きもしています。	
	ぶたにくのアップルソース		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモン	こめあぶら さとう ごま		
	トマトいりサラダ 			だいこん とうもろこし トマト にんじん	ドレッシング		
	ブラウンシチュー		ぎゅうにく クリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	こめあぶら じゃがいも ルウ		
11水	にたまご	○	たまご	しょうが	さとう	まぐろは、口を開けて泳ぐことで、海水をエラに送り水中の酸素を取り込んで呼吸をします。泳がないと呼吸が出来ないため、まぐろは一生泳ぎ続けてます。	
	ごぼうサラダ		まぐろ たまご（マヨネーズ）	ごぼう にんじん とうもろこし いんげん	マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら		
	しょうゆラーメン		ぶたにく なんと わかめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう	こめあぶら ちゅうかめん		
12木	ソフトフランスパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ	太刀魚（たちうお）という魚は、最大1.5メートルの長い魚です。全身が銀色に輝きさわただけで切れるほどのすくい歯を持っているのが特徴の魚です。白身魚であっさりとしています。フライをパンに挟んで食べてみましょう。	
	たちうおのフライ		たちうお		こめあぶら パンこ こむぎこ		
	やさいのソテー		ぶたにく	にんにく とうもろこし あかピーマン キャベツ もやし	こめあぶら		
	パンプキンポタージュ		ぎゅうにゆう クリーム だっしふんにゆう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	バター ルウ		
	りんご（生）			りんご（生）			
13金	ごはん	○			こめ	うずらの卵やミニトマト・さくらんぼなどの食品は、口の中に入れてすべりが良い食材です。舌でつぶしにくい食品なので、食べ方として一度にたくさんの量や1個まるごとを一気に口に入れないようにしましょう。小さくしてよく噛んで食べましょう。	
	ほっけしおやき		ほっけ				
	やはたいものにも		ぶたにく	にんじん しいたけ れんこん いんげん	こめあぶら さといも さとう		
	しずおかふうおでんじる		かつおぶし きばぶし ちくわ こんぶ うずらのたまご ころはんぺん	にんじん だいこん こんにゃく	さとう		
	ミルメークコーヒー				さとう		

[献立予定表]

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
16月	ほうとう	○	きょうどりょう きゅうしょく～ほうとう～		ほうとう	地産地消給食：みずかけな 今月からは山梨県の郷土料理を紹介します。12月は、山梨の「ほうとう」と「信玄餅」を紹介します。信玄餅風は、きな粉と黒蜜をしらたまにまぶして食べましょう。もちもちしているので、よくかんで食べましょう。みずかけなは、地産地消です。お正月のおぞうじに入れる野菜です。
	いわしのおかか		にぼし とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ	さとう でんぶん	
	みずかけなのあえもの		いわし かつおぶし	キャベツ みずかけな こまつな にんじん	さとう	
	しんげんもちふう		かつおぶし	きなこと	しらたま くらみつ	
17火	バターロールパン	○	だっしふんにゅう たまご		こむぎこ さとう	ほうれん草は、12月～1月が旬です。寒さの中で育つと甘みが強くビタミンCが3倍高い栄養価です。ちぢみほうれん草は、葉がちぢんでいて葉のあつみがあり甘みがあるのが特徴です。
	とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん こめあぶら	
	ほうれんそうのソテー		ベーコン	ほうれんそう とうもろこし にんじん	オリーブあぶら	
	ポトフ		ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	
18水	むぎごはん	○	とうじ きゅうしょく		こめ むぎ	12月21日は、冬至です。一年で一番夜が長い日です。この日は、ゆず湯に入って健康を願う行事があります。ゆずには、ビタミンCが多く、体のめんえきをよくを高め、かぜの予防にも役立ちます。冬至には、少し早いのですが、ゆずや南瓜を味わいましょう。
	さけのごまやき		さけ		ごま	
	もやしのいそかあえ		のり かつおぶし	もやし にんじん きゅうり		
	かぼちゃのみそしる		にぼし なまあげ みそ	たまねぎ しめじ かぼちゃ		
19木	ゆずゼリー	○		ゆず	さとう	ちょっと早いクリスマス給食です。もみの木をイメージしたハンバーグにデミグラスソースをかけました。ロマネスコは、ブロッコリーとカリフラワーをかけ合わせた野菜です。形がもみの木にしていますね。今年も、クリスマスケーキはアレルギーが少ないものを提供します。クラスで二学期を振りかえながら楽しい給食時間を過ごしてください。
	チョコクルクル		だっしふんにゅう たまご		チョコレート こむぎこ さとう	
	もみのきハンバーグ(デミグラスソース)		とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう でんぶん しょうぶつあぶら	
	ロマネスコサラダ			きゅうり カリフラワー にんじん きピーマン ロマネスコ	ドレッシング	
20金	ミネストローネ	○	ウインナー だいず	にんじん たまねぎ セロリー トマト	オリーブあぶら こめこマカロニ	地産地消給食：いちご 今日のいちごは、富士吉田のふじなつきです。夏から11月くらいまで栽培しています。給食では、いちごをコンポートにして、ヨーグルトと和えました。
	クリスマスケーキ		とうにゅう だいずこ	いちご	さとう	
	キーマカレーどん		ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー りんご	こめ むぎ こめあぶら ルウ	
	キャベツのソテー		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	
23月	てづくりいちごヨーグルトあえ	○	クリーム ヨーグルト	ナタデココ いちご レモン	さとう	チキンライスの上にたまごシートをのせてオムライスにして食べてください。お好みで、ケチャップをかけてください。黄色い卵の上にケチャップで絵や文字を書いて楽しんでください。今日で、二学期給食が終了します。冬休み中でも毎日牛乳などのカルシウムをとりましょう。
	チキンオムライス		とりにく	たまねぎ にんじん	こめ こめあぶら	
	オムライスシート		たまご		さとう でんぶん あぶら	
	はなやさいサラダ			カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	
	めキャベツのスープ	○	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ めキャベツ パセリ	オリーブあぶら	
	カップdeヤクルト		ヨーグルト		さとう	

食事

運動

睡眠

で かぜを 予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています。

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業（教育、スポーツ及び文化に関する事業：学校給食センター運営事業）として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。）