

令和 5 年度 5 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 ※

初夏を感じられる旬の食材を使った献立や、
八十八夜にちなんでお茶を使った献立を取り
入れています。

Aコース

今月の旬の食材： かつお しんじゃがいも アスパラガス ごぼう セロリ おちや

🍁 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 🍁

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



| 日曜日 | 食卓番号 | 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 たんぱく質 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 もとなる食品 | | おもに体の調子を整える もとなる食品 | | おもにエネルギーの もとなる食品 | | | | |
| | | | たんぱく質 | 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 | | | |
| 1 (月) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 609 kcal 27.2 g 18.9 g 3.2 g 83.0 g | 給食のマーボーどうふは辛いのが苦手な人でも食べやすいように辛さを控えめにしています。 |
| | - | むぎごはん | | | | | ★むぎごはん | | | | |
| | ① | マーボーどうふ | ★ぶたにく みそ ★どうふ | | ★はねぎ | たけのこ にんにく しよがが きくろげ | さとう でんぶん | こめあぶら ごまあぶら | さけ テンメンジャン しようゆ トウバンジャン ケイトンタン | | |
| | ② | ぎようざ(ひとり2こ) | ぎようざ | | | | | | | | |
| 2 (火) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 563 kcal 25.5 g 16.8 g 2.0 g 78.1 g | 今日の鮭フライは味がついているのでソースはつけていません。 |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ② | さけフライ | さけフライ | | | | | だいいずあぶら | | | |
| | ③ | ひじきとだいいずのもの | だいいず あぶらあげ | ひじき | にんじん さやいんげん | こんにやく | さとう | こめあぶら | しようゆ | | |
| 8 (月) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 556 kcal 33.2 g 21.2 g 2.7 g 62.0 g | ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。日本でいうみそ汁のようなものです。 |
| | - | ごはん | | | | | ★ごはん | | | | |
| | ② | チキンのカレーやき | とりにく | | | にんにく | | | しろワイン しお しようゆ カレーこ ケチャップ | | |
| | ③ | ブロッコリーいりコーンサラダ | ★まぐろあぶらづけ | | ブロッコリー | きゆうり コーン | | ごまドレッシング | しお | | |
| 9 (火) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 565 kcal 26.2 g 16.5 g 2.2 g 80.1 g | 今が旬の鰹は鉄分が多く、成長期のみなさんにおすすめの魚です。よくかんで食べましょう。 |
| | - | うみゃーこめ(きぬむすめ) | | | | | | ★ごはん | | | |
| | ② | かつおのあまぎあえ | ★かつおでんぶんつき | | にんじん ★はねぎ | たまねぎ しよがが | さとう | だいいずあぶら ごまあぶら ごま | しようゆ こしよウ す | | |
| | ③ | しおもみやさい | | | | ★キャベツ きゆうり | | | しお | | |
| 11 (木) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 709 kcal 24.8 g 21.8 g 2.4 g 106.9 g | 今日のゼリーは甘夏ののみずみずしい果肉が入った甘夏フレッシュゼリーです。酸味が少なくさわやかな香りが特徴です。 |
| | - | ごはん | | | | | | ★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 | たまねぎ しよがが にんにく | じゃがいも カレールウ | こめあぶら | | しお こしよウ カレーこ あかワイン チャツネ チゆうのうソース | | |
| | ② | ウイナーとコーンのソテー | ウイナー | | えだまめ | コーン | | こめあぶら | しお こしよウ しよウゆ | | |
| 12 (金) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 611 kcal 24.7 g 22.8 g 2.3 g 83.0 g | ポテトのチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一ツずつ具をのせてオープンで焼きました。 |
| | - | パン | | | | | | ★パン | | | |
| | ② | ポテトのチーズマヨネーズカップやき | ★まぐろあぶらづけ | チーズ | パセリ | たまねぎ コーン | じゃがいも | マヨネーズ | しよウゆ しお こしよウ | | |
| | ③ | フルーツミックス | | | | フルーツミックス | カットゼリー | | | | |
| 15 (月) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 589 kcal 28.7 g 19.3 g 1.7 g 78.6 g | 新茶の季節になりました。今日は富士宮産のお茶を衣に入れた鶏肉のお茶フリッターです。 |
| | - | うみゃーこめ(富士宮産コヒカリ) | | | | | | ★ごはん | | | |
| | ② | とりにくのおちやフリッター | とりにく ★たまご | | ★おちやのは | にんにく | | だいいずあぶら | さけ しお | | |
| | ③ | そくせきづけ | | | | ★キャベツ きゆうり たくあん | | | しお | | |
| 16 (火) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 632 kcal 26.1 g 26.3 g 2.0 g 73.0 g | 学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康にいい食事として世界でも認められています。 |
| | - | ごはん | | | | | | ★ごはん | | | |
| | ② | さばのしおやき | しおさば | | | | | | | | |
| | ③ | こまつなごまあえ | | | ★こまつな にんじん | ★もやし | さとう | ごま | しお しよウゆ | | |
| 17 (水) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 574 kcal 26.7 g 22.5 g 2.0 g 73.2 g | アスパラは緑色がきれいな春野菜です。太陽に向かってぐんぐん伸びていきます。 |
| | - | パン | | | | | | ★パン | | | |
| | ① | コーンシチュー | とりにく | ★ぎゆうにゆう | にんじん | たまねぎ コーン | じゃがいも こむぎこ | こめあぶら | しお こしよウ ブイオン しろワイン | | |
| | ② | ベーコンとアスパラガスのソテー | ベーコン | | アスパラガス | たまねぎ | | こめあぶら | しよウゆ しお こしよウ | | |
| 18 (木) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 536 kcal 17.9 g 16.0 g 2.2 g 80.3 g | 今日のご飯は、富士宮でとれたきぬむすめです。甘みがありツヤと白さが自慢です。 |
| | - | うみゃーこめ(きぬむすめ) | | | | | | ★ごはん | | | |
| | ② | あつやきたまご | ★あつやきたまご | | | | | | | | |
| | ③ | きりぼしだいこんのわふうサラダ | | | にんじん | きゆうり きりぼしだいこん | | | わふうドレッシング しお | | |
| 19 (金) | - | ぎゆうにゆう | | ★ぎゆうにゆう | | | | | | 631 kcal 24.2 g 21.2 g 1.7 g 92.4 g | 昨年度の宮っ子オリジナル朝食コンクールの特別賞を受賞した「洋風じゃがべー」が再登場。ご飯に合うおかずです。 |
| | - | ごはん | | | | | | ★ごはん | | | |
| | ① | ようふうじゃがべー | ベーコン あげボール | | ★はねぎ にんじん | たまねぎ しろたまご | じゃがいも さとう | バター | さけ しよウゆ | | |
| | ③ | わかめとツナのマヨネーズあえ | ★まぐろあぶらづけ | わかめ | ほうれんそう | ★キャベツ | | マヨネーズ | しよウゆ しお | | |

富士宮の日



ふるさと給食の日



宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞



★マークはしよおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしよくさいをしようするよていです。

※ 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 ※

今月の旬の食材：かつお しんじやがいも アスパラガス ごぼう セロリ おちや

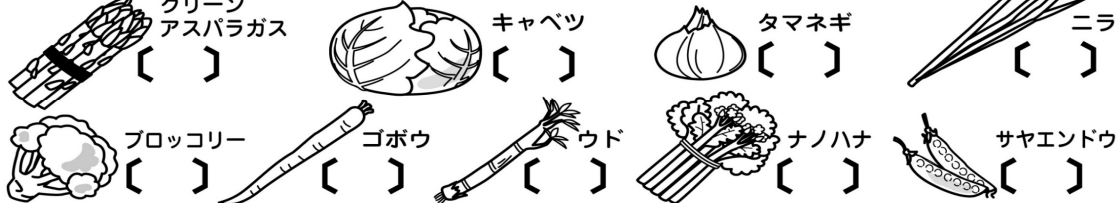
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍁

| 日曜日 | 食卓番号 | こんだてめい | はたらき | | | | | ちようみりよう・そのた | エネルギー たんぱくし しよくえん たんすいかぶつ | みなさんへの ひこと | |
|-----------|------|-------------------|--------------------|---------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------|--|---|---|
| | | | おもに体をつくる もとなる食品 | | おもに体の調子を整える もとなる食品 | | おもにエネルギーの もとなる食品 | | | | |
| | | | 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 |
| 22 (月) | - | ぎゆうにゆう げんりようパン | | *ぎゆうにゆう | | | | | | 605 kcal 27.3 g 18.6 g 1.9 g 88.1 g | 給食では、焼きそばを食卓に入れて運ぶ際に種が蒸され、給食ならではの食感になります。 |
| | ② | ふじのみややきそば | ☆ぶたにく | | | *キャベツ | やきそばめん | こめあぶら にくかす | さけ ちゆうのうソース ウスターソース あおさいりいわしこ | | |
| | ① | とりにくどのスープ | とりにく | | にら にんじん | たまねぎ えのきたけ | でんぶん | | | | |
| | - | しずおかけんさんおちやプリン | | | | | *おちやプリン | | | | |
| 23 (火) | - | ぎゆうにゆう ごはん | | *ぎゆうにゆう | | | | | | 593 kcal 25.9 g 16.2 g 2.9 g 86.4 g | 深皿にご飯を盛り、肉、卵、野菜などいろいろな食材が入った中華丼の具をご飯にかけて食べましょう。 |
| | ② | ちゆうかどんのぐ | ☆ぶたにく なるとうずらたまご いか | | にんじん チンゲンサイ | たけのこ たまねぎ *キャベツ きくらげ しょうが にんにく | 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 オイスターソース しょうゆ ケイトンタン | | |
| | ① | わかめスープ | とうふ | わかめ | *はねぎ | たまねぎ *もやし えのきたけ | | ごま | こんごうけずりぶし がらスープ しょうゆ しお こしょう | | |
| | - | ぎゆうにゆう ごはん | | *ぎゆうにゆう | | | | | *ごはん | | |
| 24 (水) | - | ぎゆうにゆう ごはん | | *ぎゆうにゆう | | | | | | 514 kcal 25.3 g 12.9 g 1.9 g 77.9 g | 新じゃがいもは、とれたてのじゃがいもを乾かさずにそのまま出荷するので、皮が薄く、水分が多く含まれています。 |
| | ② | とりにくのしょうがやき | とりにく | | | しょうが | | | しょうゆ さけ みりん | | |
| | ③ | キャベツのゆかりあえ | | | あかしそ | *キャベツ きゅうり | | | しお | | |
| | ① | しんじやがいものみそしる | みそ あぶらあげ | | *こまつな | たまねぎ | じゃがいも | | いりこ | | |
| 25 (木) | - | ぎゆうにゆう パン | | *ぎゆうにゆう | | | | | | 647 kcal 29.6 g 22.9 g 3.1 g 85.0 g | 今日のスープにはアルファベットの形のマカロニが入っています。食卓の底に沈んでいるので、よくかき混ぜながら配りましょう。 |
| | ② | ぶたにくのケチャップあえ | ☆ぶたにく | | にんじん ピーマン | しょうが コーン にんにく | でんぶん さとう | だいずあぶら | しょうゆ さけ ケチャップ ウスターソース あかワイン | | |
| | ① | ABCマカロニスープ | ハム | にんじん | | *キャベツ しめじ | マカロニ | | こんごうけずりぶし しお ブイヨン こしょう しょうゆ しろワイン | | |
| | - | ミルクココアのもと | | | | | ミルクココアのもと | | | | |
| 26 (金) | - | ぎゆうにゆう しょうゆごはん | | *ぎゆうにゆう | | | | | | 535 kcal 23.1 g 16.9 g 2.3 g 74.4 g | 鶏と卵のそぼろは、深皿によったご飯にかけて食べましょう。 |
| | ② | とりとたまごのそぼろ | とりにく たまごそぼろ | | | しょうが | さとう | こめあぶら | さけ しょうゆ | | |
| | ③ | きゅうりのじゃこあえ | | ちりめんほし | にんじん | きゅうり | | | しお しょうゆ | | |
| | ① | とうふとたまねぎのみそしる | とうふ みそ | | *はねぎ | たまねぎ えのきたけ | | | いりこ | | |
| 29 (月) | - | ぎゆうにゆう ごはん | | *ぎゆうにゆう | | | | | | 530 kcal 24.9 g 12.5 g 2.1 g 83.0 g | 高野豆腐にはたんぱく質や鉄、カルシウムが豊富なので成長期の皆さんに積極的に食べてほしい食材です。 |
| | 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 | こんにやく しいたけ | じゃがいも さとう | | こんごうけずりぶし さけ しょうゆ | | |
| | ② | にくだんごのあますあんかけ(2こ) | にくだんご | | | | さとう でんぶん | | さけ しょうゆ す | | |
| | ③ | こまつなのいためもの | | | にんじん *こまつな | *もやし | | こめあぶら | しお こしょう しょうゆ | | |
| 30 (火) | - | ぎゆうにゆう うどん | | *ぎゆうにゆう | | | | | | 623 kcal 28.3 g 24.4 g 2.6 g 78.0 g | 新ごぼうがおいしい季節となりました。香りと歯ごたえを味わいましょう。 |
| | ② | いかてんぶら | いかてんぶら | | | | | | だいずあぶら | | |
| | ③ | ごぼうサラダ | | | にんじん | *ごぼう きゅうり | さとう | ごま マヨネーズ | しお こしょう しょうゆ | | |
| | ① | わかめうどんつゆ | とりにく あぶらあげ | わかめ | | *ねぶかねぎ しいたけ | さとう | | だしこんぶ かつおぶし みりん さけ しお しょうゆ | | |
| 31 (水) | - | ぎゆうにゆう ごはん | | *ぎゆうにゆう | | | | | | 524 kcal 21.2 g 14.9 g 2.9 g 78.3 g | つくねやハンバーグはやわらかい食べ物なので、もやしやきのこなどよくかまないと飲み込みにくいものと合わせています。 |
| | ② | つくねのおろしソースかけ | やさいととうふのつくね | | | だいこん | さとう | | さけ みりん しょうゆ す | | |
| | ③ | きゅうりとちくわのあえもの | ちくわ | | にんじん しそ | きゅうり *もやし | | | しお | | |
| | ① | きのこのみそ汁 | みそ あぶらあげ | | *はねぎ にんじん | えのきたけ しめじ | | | いりこ | | |

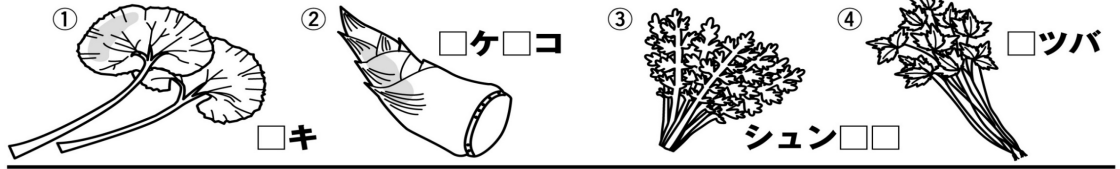
ふるさと給食の日

Q1 次の野菜は、春に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には◎、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



春やさいクイズに挑戦してみよう!

Q2 次の野菜も、春に多くとれる野菜です。
□にカタカナを1字入れて名前を当ててみましょう。



(1)の野菜は、春に多くとれる野菜です。 (2)の野菜は、春に多くとれる野菜です。 (3)の野菜は、春に多くとれる野菜です。 (4)の野菜は、春に多くとれる野菜です。

★マークはしずおかけんさん、★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。