

令和 5 年度 5 月分学校給食献立予定表

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。

Bコース

※ 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 しんじががいも 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					ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しじょうたんぱく質	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	しじょう				
1 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						556 kcal 33.2g 21.2g 2.7g 62.0g	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。	
	-	ことうパン					★ことうパン					
	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 しょうゆ 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	きゅうり コーン		ごまドレッシング しお				
2 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						609 kcal 27.2g 18.9g 3.2g 83.0g	給食のマーボー豆腐は辛いのが苦手な人でも食べやすいように辛さを控えています。	
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	①	マーボー豆腐	★ぶたにく みそ ★とうふ		★はねぎ	たけのこ にんにく しょうが きくらげ	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 しょうゆ トウバンジャン ケイタン			
	②	ぎょうざ(ひとり2こ)	ぎょうざ									
8 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						563 kcal 25.5g 16.8g 2.0g 78.1g	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					だいたいあぶら				
	③	ひじきとだいたいのもの	だいたい 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	しょうゆ			
9 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						611 kcal 24.7g 22.8g 2.3g 83.0g	ポテのチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一つづつ具をのせてオーブンで焼きました。	
	-	パン					★パン					
	②	ポテ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	しょうゆ しお しょうゆ			
	③	フルーツミックス				フルーツミックス	カットゼリー		しお			
11 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						565 kcal 26.2g 16.5g 2.2g 80.1g	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 しょうが	さとう	だいたいあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しょうゆ す			
	③	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり			しお			
12 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						709 kcal 24.8g 21.8g 2.4g 106.9g	今日のゼリーは甘夏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 しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお しょうゆ カレーこ あかワイン チョコソース ちゅうのうソース			
	②	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー		えだまめ	コーン		こめあぶら	しお しょうゆ しょうゆ			
15 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						574 kcal 26.7g 22.5g 2.0g 73.2g	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	★ぎゅうにゅう	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 バター	しお しょうゆ しょうゆ 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	しょうゆ しお しょうゆ			
16 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						589 kcal 28.7g 19.3g 1.7g 78.6g	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(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	とりにくのちやフリッター	とりにく ★たまご		★おちやは	にんにく こむぎこ でんぶん		だいたいあぶら	さけ しお			
	③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり たくあん			しお			
17 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						632 kcal 26.1g 26.3g 2.0g 73.0g	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	こまつなのごまあえ	★ぶたにく ★とうふ みそ		★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
18 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						605 kcal 27.3g 18.6g 1.9g 88.1g	給食では、焼きそばを食缶に入れて運ぶ際に麺が蒸され、給食ならではの食感になります。	
	-	げんりょうパン					★パン					
	②	ふじのみややきそば	★ぶたにく ★たまご		★キャベツ		やきそばめん	こめあぶら にんじん	さけ ちゅうのうソース ウスターソース あおさいりいわしこ			
	①	とりにくとこのスープ	とりにく		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりふし さけ しょうゆ しお しょうゆ			
19 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						536 kcal 17.9g 16.0g 2.2g 80.3g	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	とりにく あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	きゅうり きりぼしだいこん	★だいこん★ごぼう		わふうドレッシング しお			

★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。

※ 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 ※

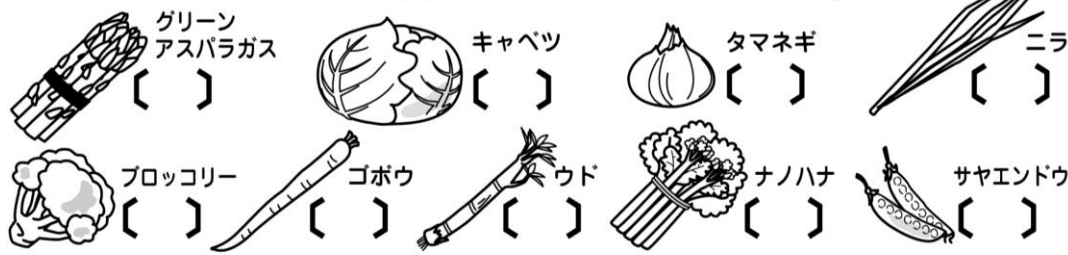
今月の旬の食材： かつお しんじがいがいも アスパラガス ごぼう セロリ おちや

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 🍀

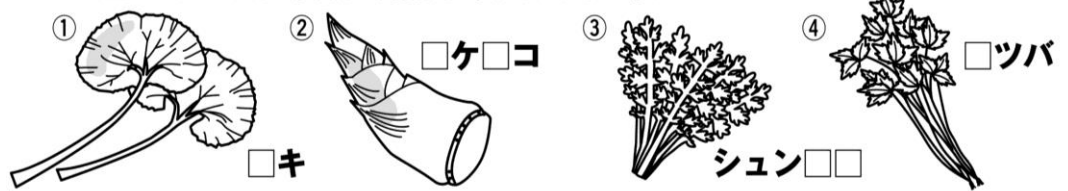
日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そた	エネルギーたんぱく質しよくえんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ				
22 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう					宮っ子オリジナル 朝食コンクール特別賞	631 kcal 24.2 g 21.2 g 1.7 g 92.4 g	昨年度の宮っ子オリジナル朝食コンクールの特別賞を受賞した「洋風じゃがべー」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 あけボール		★はねぎ にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう					バター さけ しょうゆ
	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				しょうゆ しお
-	なつとう	★なつとう										
23 (火)	-	ぎゆうにゆう		★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。食後の腹に沈んでいるので、よくかき混ぜながら配りましょう。		
	-	パン					★パン					
	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 パイヨン こしょう しょうゆ しるワイン	
-	ミルクココアのもと					ミルクココアのもと						
24 (水)	-	ぎゆうにゆう		★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。		
	-	ごはん					★ごはん					
	②	ちゅうかどんのぐ	★ぶたにく なたまご 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 ごまあぶら			しお こしょう さけ オイスターソース しょうゆ ケイトندان	
	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 さけ がらすープ しょうゆ しお こしょう	
25 (木)	-	ぎゆうにゆう		★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。		
	-	ごはん					★ごはん					
	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	しんじがいがいのみそしる	みそ あぶらあげ		★こまつな	たまねぎ	じゃがいも		いりこ				
26 (金)	-	ぎゆうにゆう		★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。		
	-	うどん					★うどん					
	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		★ねぶたねぎ 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				
29 (月)	-	ぎゆうにゆう		★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、深皿によそったご飯にかけて食べましょう。		
	-	しょうゆごはん					★しょうゆごはん					
	②	とりたまごのそぼろ	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	きゅうりのじゃごあえ		ちりめんぼし	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				
30 (火)	-	ぎゆうにゆう		★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。		
	-	ごはん					★ごはん					
	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	にくだんこのあまずあんかけ(2こ)	にくだんこ				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				
31 (水)	-	ぎゆうにゆう		★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飲み込みにくいものと合わせています。		
	-	ごはん					★ごはん					
	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				

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)(2)(3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)