

※ 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 たまねぎ おちゃ

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 番 号	こんだてめい	は た ら き					エネルギー たんぱく質 しつ 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			しつ			
1 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	ごはん						☆ごはん					
	②	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ			だいこん		さとう		さけ みりん しょうゆ す	552 kcal 24.0 g 18.5 g 2.3 g 78.5 g	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。	
	③	きゅうりとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		にんじん しそ	きゅうり ☆もやし				しお			
2 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	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 しょうが にんにく	コーン	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		561 kcal 27.4 g 21.3 g 2.2 g 69.4 g	豚肉は、一度揚げてから野菜やソースと和えています。	
	①	ジュリエンスープ	☆ぶたにく		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ			こんごうけずりぶし しお	パイヨン こしょう さけ			
7 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)						★ごはん					
	②	🍀かつおのあまずあえ🍀	☆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	だいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう す		566 kcal 27.1 g 18.6 g 2.0 g 81.4 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。	
	③	しおもみやさい				★キャベツ きゅうり			しお				
8 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	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 カレールウ		こめあぶら	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	673 kcal 25.4 g 21.9 g 2.4 g 98.6 g	カレーは、毎月登場する人気メニューです。今月は、豚肉を使ったポークカレーです。	
	③	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー			コーン えだまめ			こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
9 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	パン						☆パン					
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼き	☆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 こしょう		591 kcal 25.3 g 22.8 g 2.3 g 77.2 g	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一つづつ具をのせてオーブンで焼きました。	
	①	やさいスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ			こんごうけずりぶし しょうゆ しお こしょう	パイヨン しるワイン			
10 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	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 ケイトンタン		595 kcal 27.8 g 17.7 g 2.4 g 82.8 g	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めにしています。	
	③	きゅうりとチンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す				
13 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	ごはん						☆ごはん					
	②	🍀さけフライ🍀	さけフライ						だいずあぶら		579 kcal 25.3 g 16.4 g 2.3 g 85.1 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。	
	③	ひじきとだいずのもの	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ				
14 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	こくとうしょくパン						☆こくとうパン					
	②	とりにくのこうそうやき	とりにく		パセリ	にんにく			オリーブオイル	しるワイン しお こしょう	531 kcal 31.8 g 20.2 g 2.6 g 60.4 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。	
	③	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す こしょう				
15 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	むぎごはん						☆むぎごはん					
	①	ハヤシライスのぐ	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう あかワイン	パイヨン ちゅうのうソース デミグラスソース	610 kcal 23.9 g 19.2 g 2.7 g 90.8 g	ハヤシライス、人気メニューの一つです。お肉や野菜を炒めてから、じっくりと煮込んで作ります。	
	③	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり キャベツ コーン		イタドレレシ	しお				
16 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	ごはん						☆ごはん					
	②	ぶたにくのごまみそいため	☆ぶたにく あかみそ		あかピーマン きピーマン	しょうが にんにく たけのこ えだまめ ☆キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま	しお こしょう さけ しょうゆ	ウスターソース	543 kcal 27.3 g 16.4 g 2.6 g 75.8 g	豚肉を、沢山の野菜とごまみそで炒めました。主菜と副菜を兼ねている料理です。	
	①	かきたまじる	★たまご		にんじん ☆こまつな	えのきたけ	でんぶん		だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ さけ しお				
17 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう									
	-	ごはん						☆ごはん					
	②	げんりょうあげパン						☆パン	さとう	だいずあぶら			
	①	にこみうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ☆はねぎ	ごぼう だいこん しいたけ しめじ	うどん		こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん		576 kcal 26.8 g 24.7 g 3.0 g 66.1 g	人気メニューの揚げパンが登場します。パンが普段のものより小さいため、うどんもついています。	

ふるさと給食の日

毎月19日 食育の日

★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。

令和 6 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。

A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 しんじゃがいも アスパラガス ごぼう セロリ たまねぎ おちゃ

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、よくかんで食べましょう🍀

日曜日	食 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き					ち ょう み り よ う ・ そ の た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し よ う 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	
20 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						589 kcal 29.3 g 19.3 g 1.7 g 80.0 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ロッターです。	
	-	うみやーこめ(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	とりにくのおちゃフロッター	とりにく ★たまご		★ちゃ	にんにく	こむぎこ でんぶん	だいちあぶら	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			
	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 こんこやく	じゃがいも		いりこ			
21 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						626 kcal 26.8 g 26.2 g 2.5 g 72.6 g	学校給食では、和食献立を多く取り入れています。「和食」は健康に良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			★こまつな	にんじん	☆もやし	さとう	ごま			しお しょうゆ
	①	とりごぼうじる	とりにく あぶらあげ				だいこん しいたけ	★ごぼう	でんぶん			こんごうけずりぶし しお しょうゆ
23 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						586 kcal 26.9 g 24.5 g 2.0 g 72.1 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 バター			しお しょうゆ パイオン しろワイン
	③	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 しょうゆ しお しょうゆ
	-	チョコクリーム										チョコクリーム
24 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						532 kcal 23.6 g 15.4 g 2.5 g 80.0 g	梅煮にすることで、魚のくさみがなくなり、さっぱりと食べることができます。	
	-	ごはん							★ごはん			
	③	🍀いわしのうめに🍀	いわしのうめに									
	②	こんにやくのいりに	☆ぶたにく	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく	ごぼう	さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら			しょうゆ みりん
	①	けんちんじる	★とうふ あぶらあげ		★こまつな	★だいこん	ごぼう こんにやく	じゃがいも	ごまあぶら			こんごうけずりぶし さけ しお しょうゆ
27 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						589 kcal 21.4 g 18.4 g 1.9 g 92.4 g	宮つ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 しょうゆ
	-	あじつきござかな		ござかな								
28 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						594 kcal 28.3 g 21.3 g 2.6 g 78.5 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	いかてんぷら	いかてんぷら									だいちあぶら
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			にんじん		★ごぼう	きゅうり				ごまドレッシング す 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
29 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						573 kcal 24.5 g 19.5 g 2.6 g 78.3 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	ごしきあえ	ハム	ひじき	こまつな にんじん	もやし		さとう	こめあぶら ごまあぶら			しお しょうゆ す からし
	①	とうふとたまねぎのみそじる	とうふ みそ		★はねぎ	たまねぎ えのきたけ						いりこ
30 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						618 kcal 29.9 g 17.9 g 2.6 g 89.2 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	にくだんごのあまぎんかけ(ひとり2こ)	にくだんご					さとう	でんぶん			さけ しょうゆ す
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん ★こまつな	☆もやし			ごま			しお
31 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						601 kcal 26.5 g 17.8 g 1.9 g 88.6 g	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			★キャベツ		やしきそばめん	こめあぶら にくかす			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	とりにくにとらのスープ	とりにく		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ		でんぶん				こんごうけずりぶし さけ パイオン しょうゆ しょうゆ
	-	しずおかけんさんおちゃプリン										★おちゃプリン

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



春と秋に旬がある!? かつお

① や ② は ③ おきあ ④ ご ⑤ ん

① 朝のあいさつ。
② 田んぼで〇〇かりをします。
③ 野菜を売っている店。
④ 雨が降ったらさすもの。
⑤ 夜空にさく花。

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいがかわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすです。

★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。