

令和 3 年度 5 月分学校給食献立予定表

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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。

日 曜日	食缶 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 たんぱくし しつ しょくえん	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					
			たんぱくつ	むきつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんずいかぶつ	しつ				
6 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							633 kcal 29.1 g 18.0 g 2.4 g	豆腐の原料の大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質がたくさん含まれています。
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	①	マーボー豆腐	★とうふ みそ ぶたにく	旬の食材 だけのこ	にんにく しょうが ★きくらげ ★ねぶかねぎ だけのこ	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 トウバンジャン しょうゆ シャンチンタン				
7 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							646 kcal 27.6 g 18.6 g 2.3 g	ごはんは左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
	-	ごはん					★ごはん					
	①	とりにごぼろ	とりにく	旬の食材 ごぼう	ごぼう だいこん えのきたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいも		だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお		ちゅうのうソース		
10 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							619 kcal 28.8 g 21.9 g 2.7 g	給食の前には、しっかりと手を洗いましたか。パンの日は、パンを直接手にもって食べるので、手の洗いうちに気を付けるようにしましょう。
	-	まるパン					★まるパン					
	①	ミネストローネ	とりにく	旬の食材 セロリ	セロリ にんにく たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも さとう	こめあぶら イソアントレシグ	あかワイン トマトケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース		しるワイン トマトピューレー トマトフォンデュ フイオン しお こしょう		
11 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							624 kcal 29.5 g 17.1 g 1.9 g	今が旬のかつおは鉄分が多く、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。
	-	ごはん					★ごはん					
	①	とんじる	ぶたにく ★とうふ みそ	旬の食材 かつお	あかピーマン ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ す				
13 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							609 kcal 21.6 g 16.0 g 2.3 g	深血にご飯をよそい、カレーをかけて食べるができます。
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	①	ポークカレー	ぶたにく	旬の食材 かつお	あかピーマン ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ す				
14 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							558 kcal 28.4 g 21.4 g 2.3 g	5月16日は「食卓の日」家族で食卓を囲みましょう。
	-	パン					★パン					
	①	キャベツのスープ	ぶたにく	旬の食材 かつお	あかピーマン ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	だいずあぶら	さけ しょうゆ す				
17 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							612 kcal 22.3 g 22.0 g 1.9 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					
	①	しんじゃがいものみそしる	みそ あぶらあげ	旬の食材 新じゃがいも	★こまつな たまねぎ	たまねぎ ★キャベツ にんにく	じゃがいも	いりこ				
18 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							619 kcal 27.4 g 16.9 g 1.5 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。
	-	ごはん					★ごはん					
	①	いもだんご	とりにく	旬の食材 アスパラガス	★こまつな たまねぎ	たまねぎ ★キャベツ きゅうり たくあん	じゃがいもだんご	だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ しお				
19 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							619 kcal 26.5 g 25.7 g 3.1 g	毎月19日は「食育の日」
	-	げんりょうパン					★げんりょうパン					
	①	コーンクリームスープ	とりにく	旬の食材 アスパラガス	★こまつな たまねぎ	たまねぎ ★キャベツ きゅうり たくあん	じゃがいもだんご	だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しょうゆ 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ょくざいをしようするよていです。

令和3年度 5月分学校給食献立予定表

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 ※

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

給食配膳例、食缶番号を必ず確認してから配膳しましょう。



日曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しゅうしょくえん	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	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しゅう						
(木)	20	- ぎゅうにゅう - ごはん(うみやーこめ)		★ぎゅうにゅう							597 kcal 20.1g 17.4g 2.3g	今日富士宮の食材がたくさん使われています。★がいくつかあるか、数えてみましょう。		
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご				★ごはん							
	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	しょうゆ				
	①	けんちんじる	あぶらあげ ★とうふ		★にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも		だしこんぶ みりん さけ こんごうけずりぶし しお しょうゆ					
		- のりのつくだに			★のりのつくだに									
(金)	21	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう							681 kcal 29.5g 18.2g 2.0g	魚を丸ごと食べると、カルシウムや鉄分を多くとることができます。		
	①	にくじゃが	ぶたにく あげボール		★にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ					
	③	ししやものたつたあげ		ししやもの たつたあげ					だいずあぶら					
	②	きりぼしだいこんのわふうサラダ			★にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			わふうドレッシング	しお				
		- ぎゅうにゅう - げんりょうパン		★ぎゅうにゅう				★げんりょうパン						
(月)	24	- ぎゅうにゅう - げんりょうパン		★ぎゅうにゅう							609 kcal 28.5g 19.1g 2.3g	今日主食が焼きそばだけでは足りないので、パンをつけています。どちらもおいしくいただきます。		
	②	ぶじのみややきそば	ぶたにく	あおさ		★キャベツ	やきそばめん		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 いわしこ				
	①	にらりたまごスープ	とりにく ★たまご		★にんじん ニラ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし しるワイン パイオン こしょう しお					
		- みかんゼリー						みかんゼリー						
		- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん						
(火)	25	① ころやどふとやさいのもの ② にくだんごあますあんかけ 2こ ③ こまつなおかかあえ	とりにく ちくわ ころやどふ にくだんご にくだんご ★かつおけずりぶし		★にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう でんぶん さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ さけ しょうゆ す	しお しょうゆ	620 kcal 28.0g 16.2g 2.5g	食器やトレーに、食べものがついていないか確認しましょう。きれいに返してくれるとうれいです。		
	26	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん					624 kcal 29.0g 15.7g 3.3g	豚肉に含まれるビタミンB1は、ごはんと一緒に食べると体の疲れをとるはたらきがあります。
	②	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん					
	③	きんぴらごぼう			★にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう		こめあぶら ごま	しょうゆ				
	①	あつあげとたまねぎのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ しめじ			いりこ					
	- ぎゅうにゅう - しよくパン		★ぎゅうにゅう					★しよくパン						
(木)	27	③ しろみぎかなのアーモンドあげ ② やさいとハムのドレッシングあえ ① やさいスープ - ブルーベリージャム	ホックアーモンドあげ ハム とりにく			★キャベツ コーン	さとう	こめあぶら	しお す こしょう	こんごうけずりぶし しるワイン パイオン しお こしょう	579 kcal 27.3g 22.3g 2.0g	富士宮産のブルーベリーを使用したブルーベリージャムです。		
	28	- ぎゅうにゅう - ごはん		★ぎゅうにゅう				★ごはん					617 kcal 30.3g 15.0g 3.5g	富士宮産の卵を使用した親子丼です。深皿にご飯を盛り、親子丼の具をご飯にかけて食べましょう。
	②	おやこどんぐ	とりにく かまぼこ ★たまご		★にんじん	しいたけ たまねぎ しらたき ★ねぶたかねぎ	さとう		さけ みりん しょうゆ					
	①	さわにわん	ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	たけのこ ごぼう しいたけ だいこん			だしこんぶ さけ こんごうけずりぶし みりん しお しょうゆ					
		- ぎゅうにゅう - パン		★ぎゅうにゅう				★パン						
(月)	31	① ポークビーンズ ② チーズオムレツ ③ フレンチサラダ	ぶたにく ワインナー だいたい チーズオムレツ		★にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さとう		オリーブオイル	しお こしょう トマトケチャップ トマトフォンデュ パイオン ちゅうのうソース あかワイン	635 kcal 29.4g 23.1g 2.7g	ポークビーンズに入っている大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、体をつくる材料になります。		
						★キャベツ きゅうり コーン			ソノイルフレンドレッシング	しお				



毎朝しっかり朝ご飯を食べていますか？朝食調査の前に、昨年度宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞「きのこで元気のコ」が給食に再登場します。

12月実施時には、「ネーミングがユニークで笑顔が広がりました」「きのこ嫌いの子も食べていました」「一口食べて元気が出た！」などの感想があげられました。

令和2年度 宮っ子オリジナル朝食コンクール特別賞【きのこで元気のコ】

【材料…4人分】

- 油・・・小さじ1
- 厚揚げ・・・1/2枚
- 乾燥ひじき・・・大さじ1.5
- またけ・・・1/4束
- しめじ・・・1/3束
- エリンギ・・・1本
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々
- 酒・・・小さじ1/2
- ★砂糖・・・小さじ1
- ★みりん・・・小さじ1/2
- ★酒・・・小さじ1
- ★しょうゆ・・・小さじ2
- 片栗粉・・・適量
- 菜ねぎ・・・1本

【作り方】

- ①きのこを好みの大きさに切る。ひじきは水で戻しておき、厚揚げは一口大にしておく。
- ②フライパンに油を入れて、厚揚げを炒める。ひじき・きのこ類を入れ、塩・こしょう・酒を加えて炒める。
- ③★の調味料を入れて味付けをしたら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後にねぎを入れて出来上がり。



★マークはしずおかけんないさん、★マークはぶじのみやさんのしょくざいをしようするよいです。