

# 令和 3 年度 5 月分学校給食献立予定表

**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 ※

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					ちょうみりようそた	エネルギーたんぱく質しよつしよえん	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			
6 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	まるパン						☆まるパン						
	②	ハンバーグデミグラスソースかけ	ハンバーグ					☆マッシュルーム	さとう	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	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。パンの日には、パンを直接手にもって食べるので、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。		
	③	マカロニのイタリアンサラダ						コーン きゅうり	マカロニ	こめあぶら 「イリアントレッシング」				
①	ミネストローネ	とりにく		トマト			セロリ にんにく たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも さとう	しろワイン トマトピューレー トマトフォンデュ ブイヨン しお こしょう					
7 (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	★豆腐 みそ ぶたにく						にんにく しょうが ★きくらげ ★ねぶかねぎ たけのこ	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 ジャンチンタン	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。
	②	ぎょうざ 2こ	ぎょうざ											
③	もやしのちゅうかあえ				★こまつな ★にんじん	☆もやし		さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す				
10 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん							☆ごはん					
	②	メンチカツ	メンチカツ								だいずあぶら		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。
	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	こんにやく			さとう	こめあぶら	しょうゆ			
①	とりごぼろ	とりにく						ごぼう だいこん えのきたけ ★ねぶかねぎ	じゃがいも	だしこんが さけ こんごうけずり みりん しょうゆ しお				
-	ちゅうのうソース										ちゅうのうソース			
11 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	パン							☆パン					
	②	さけのチーズマヨネーズカップ焼き	さけ	チーズ	★にんじん パセリ	たまねぎ				マヨネーズ	しょうゆ こしょう しお	558 kcal 28.4 g 21.4 g 2.3 g	鮭のチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一つずつ具をのせてオープンで焼きました。	
	③	コールスローサラダ							★キャベツ きゅうり コーン	コールスローレッシング	しお			
①	キャベツのスープ	ぶたにく			★にんじん パセリ	たまねぎ ★キャベツ にんにく				こんごうけずり しろワイン ブイヨン しょうゆ こしょう				
13 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん							☆ごはん					
	②	かつおのなんばんだれかけ	★かつお でんぶんつき			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	624 kcal 29.5 g 17.1 g 1.9 g	今が旬のかつおは、成分が多く、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	きのこでげんきのこ	あつあげ	ひじき	★はねぎ	まいたけ しめじ エリンギ		さとう でんぶん	こめあぶら	しお こしょう さけ みりん しょうゆ				
①	とんじる	ぶたにく ★豆腐 みそ			★にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく		じゃがいも		いりこ				
14 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	むぎごはん							☆むぎごはん					
	①	ポークカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	★にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが		じゃがいも カレールフ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース	609 kcal 26.5 g 16.0 g 2.3 g	深皿にご飯をよそい、カレーをかけて食べることができます。		
	③	かいそうサラダ		かいそう				きゅうり コーン		しお ノンオイルあおじトレッシング				
②	オレンジ							オレンジ						
17 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	げんりょうパン								☆げんりょうパン				
	③	フランクフルトケチャップソース	フランクフルト								トマトケチャップ ウスターソース あかワイン	619 kcal 26.5 g 25.7 g 3.1 g	フランクフルトをパンにはさんで食べるとおいしいですよ。もちろんそのまま食べてもおいしいです！	
	②	ベーコンとアスパラガスのソテー	ベーコン			★にんじん アスパラガス	たまねぎ			こめあぶら	しょうゆ しお こしょう			
①	コーンクリームスープ	とりにく	だっしふんにゅう	★にんじん パセリ	たまねぎ	コーン		コーンクリーム	こめあぶら なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン				
18 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん							☆ごはん					
	③	さばのしおやき	しおさば									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。	
	②	わかめとツナのあえもの	まぐるあぶらづけ	わかめ				きゅうり	さとう		しお す しょうゆ			
①	しんじがいののみそする	みそ あぶらあげ			★こまつな	たまねぎ		じゃがいも		いりこ				
-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう											
19 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう										
	-	ごはん							☆ごはん					
	②	とりにくのおちゃフリッター 2こ	とりにく ★たまご			★おちゃのは	にんにく		こむぎ でんぶん	だいずあぶら	さけ しお	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。	
	③	そくせきづけ					★キャベツ きゅうり たくあん				しお			
①	いもだんごじる	とりにく			★にんじん	だいこん しいたけ ★ねぶかねぎ		じゃがいもだんご		だしこんが さけ こんごうけずり みりん しょうゆ しお				

★マークはしよおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよざいをしよするよていです。

# 令和3年度 5月分学校給食献立予定表

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 ※

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 たんぱく質 しじつ しょくえん	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる ものになる食品		おもに体の調子を整える ものになる食品		おもにエネルギーの ものになる食品				
			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				しじつ
20 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ふるさと給食の日</b> </div>	今日のは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。	
	-	げんりょうパン					★げんりょうパン				
	②	ふじのみややきそば	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 プイオン こしょう しお
-	みかんゼリー						みかんゼリー				
21 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>富士宮の日</b> </div>	今日のは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、教えてみましょう。	
	-	ごはん(うみゃーこめ)					★ごはん				
	②	あつやきたまご	★あつやきたまご								
	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 ★どうふ		★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			
か	のりのつくだに		★のりのつくだに								
24 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。		
	-	ごはん					★ごはん				
	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	しやものたつたあげ		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	1, 2年生: 1尾		★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			
25 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。		
	-	しよくパン					★しよくパン				
	③	しろみざかなのアーモンドあげ	ホッケーアーモンドあげ					だいずあぶら			
	②	やさいとハムのドレッシングあえ	ハム			★キャベツ コーン	さとう	こめあぶら		しお す しょうゆ	
①	やさいスープ	とりにく		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも		こんごうけずりぶし しるワイン プイオン しお しょうゆ			
-	ブルーベリージャム						★ブルーベリージャム				
26 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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しいです。		
	-	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	だいこん しいたけ ごんにやく	じゃがいも さとう			こんごうけずりぶし さけ しょうゆ	
	②	にくだんごのあまずあんかけ 2こ	にくだんご				でんぶん さとう			さけ しょうゆ す	
③	こまつなのおかかあえ	★かつおけずりぶし		★こまつな ★にんじん	★もやし			しお しょうゆ			
27 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。		
	-	ごはん					★ごはん				
	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		ごんにやく 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			
28 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					大麦を入れた麦ご飯は、食物繊維を手軽に摂取することができます。		
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	②	ポークしゅうまい 2こ	ポークしゅうまい								
	③	はるさめサラダ		★にんじん	きゅうり はるさめ	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
①	キムチクッパ	ぶたにく ★どうふ			にんにく しょうが だいこん きくらげ たけのこ ★もやし キムチ ★ねぶかねぎ	さとう		さけ プイオン しょうゆ しお しょうゆ タンサイフ ケイトンタン オイスターソース			
31 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。		
	-	ごはん					★ごはん				
	②	おやこどんのぐ	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	



毎朝しっかり朝ご飯を食べていますか？朝食調査を前に、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」「きのこ嫌いの子ども食べていました」「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  
 まいだけ・・・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  
 葉ねぎ・・・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、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよといです。