

令和 3 年度 5 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
6	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 32.2 g 21.0 g 2.6 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。
	-	ご飯					☆ごはん				
	②	メンチカツ	メンチカツ					だいずあぶら			
	③	ひじきと大豆の煮物	だいずあぶらあげ	ひじき	☆にんじん さいりんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	①	鶏ごぼう汁	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 こんごうけずりふし みりん しょうゆ しお	ちゅうのうソース		
7	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						788 kcal 39.5 g 23.4 g 3.7 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、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。
	-	丸パン					☆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		
	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 イソアドレッシング	しお		
	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 フイヨン しお こしょう			
10	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						821 kcal 35.7 g 21.1 g 2.8 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。
	-	麦ご飯					☆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 たけのこ	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		
	②	ぎょうざ 3個	ぎょうざ								
11	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 25.5 g 17.7 g 3.0 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せん。
	-	麦ご飯					☆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 カレールー	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		
	③	海藻サラダ		かいそう		きゅうり コーン		しお ノオイルあおじそドレッシング			
13	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						730 kcal 36.0 g 25.4 g 3.4 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。
	-	パン					☆パン				
	②	鮭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		
	③	コールスローサラダ				☆キャベツ きゅうり コーン		コールスロドレッシング	しお		
14	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						747 kcal 34.8 g 19.4 g 2.2 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。
	-	ご飯					☆ごはん				
	②	かつおのなんぼんだれかけ	☆かつお でんぶんつき	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		
	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		
17	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						734 kcal 32.0 g 18.9 g 1.9 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。
	-	ご飯					☆ごはん				
	②	鶏肉のお茶フリッター 2個	とりにく ★たまご		★おちやのは	にんにく	こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	さけ しお		
	③	即席漬(たくあん)				☆キャベツ きゅうり たくあん			しお		
18	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						775 kcal 32.6 g 31.0 g 3.9 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！
	-	減量パン					☆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					さとう	トマトケチャップ ウスターソース あかワイン		
	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		
19	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						731 kcal 25.8 g 25.3 g 2.2 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。
	-	ご飯					☆ごはん				
	③	鯖の塩焼き	しおさば								
	②	わかめとツナの和え物	まぐろあぶらづけ	わかめ		きゅうり	さとう		しお す しょうゆ		

★マークは、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。

令和3年度 5月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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					調味料・その他	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	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				
			たんばく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
20 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						802 kcal 34.2 g 20.4 g 2.3 g	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。
	-	ご飯					★ごはん				
	①	肉じゃが	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 しょうゆ		
	③	ししゃもの竜田揚げ 2尾			ししゃもの たつたあげ				だいずあぶら		
21 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						753 kcal 34.4 g 21.7 g 3.0 g	今日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。どちらもおおいくださいまし。
	-	減量パン						★げんりょうパン			
	②	富士宮やきそば	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	にら入り玉子スープ	とりにく ★たまご		★にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こんごうけずりぶし しろワイン プイヨン こしょう しお		
24 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						705 kcal 23.2 g 19.5 g 2.8 g	今日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、数えてみましょう。
	-	ご飯(う宮米)						★ごはん			
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご								
	③	小松菜のごま和え			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
25 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						712 kcal 31.0 g 16.4 g 3.5 g	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。
	-	ご飯						★ごはん			
	②	豚肉のしょうが焼き 2枚	ぶたにく			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん		
	③	金平ごぼう			★にんじん さやいんげん	こんやく ごぼう	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ		
26 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						795 kcal 35.8 g 27.9 g 3.1 g	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。
	-	食パン						★しょくパン			
	③	白身魚のアーモンド揚げ	ほっけアーモンド あげ						だいずあぶら		
	②	野菜とハムのドレッシング和え	ハム			★キャベツ コーン	さとう	こめあぶら	しお す こしょう		
27 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						761 kcal 33.6 g 19.7 g 2.8 g	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。
	-	ご飯						★ごはん			
	①	高野豆腐と野菜の煮物	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 こんやく	じゃがいも さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ		
	②	肉団子の甘酢あんかけ 3個	にくだんご				でんぶん さとう		さけ しょうゆ す		
28 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						827 kcal 37.9 g 29.1 g 3.6 g	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ばく質が多く、体をつくる材料になります。
	-	パン						★パン			
	①	ポークビーンズ	ぶたにく ウイナー だいず		★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 プイヨン ちゅうのうソース あかワイン		
	②	チーズオムレツ	チーズオムレツ								
31 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						727 kcal 27.9 g 18.1 g 2.8 g	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。
	-	麦ご飯						★むぎごはん			
	②	ポークシューマイ 3個	ポークしゅうまい								
	③	春雨サラダ			★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		



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「きのこで元気のこ」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【きのこで元気のこ】

- 【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
 - 栗ねぎ・・・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、静岡県内産、★マークは、富士宮産の食材を使用する予定です。