

# 令和 5 年度 5 月分学校給食献立予定表

※ 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 ※

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。

## 中コース

今月の旬の食材： 鰹 新じゃが芋 アスパラガス ごぼう セロリ お茶

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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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				
1 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							707 kcal 30.5 g 18.8 g 2.3 g 104.2 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。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	★鮭フライ	さけフライ						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 きやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
2 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							667 kcal 39.5 g 24.5 g 2.2 g 77.3 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。
	-	黒糖パン					★こくとうパン					
	②	チキンのカレー焼き	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	ブロッコリー入りコーンサラダ	★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			
8 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							760 kcal 31.7 g 20.7 g 3.7 g 110.9 g	給食のマーボーど うは辛いのが苦手 な人も食べやすい ように辛さを控えめ にしています。
	-	麦ごはん					★むぎごはん					
	①	麻婆豆腐	★ぶたにく みそ ★どうふ		★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			
	②	餃子(1人2個)	ぎょうざ									
9 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							827 kcal 28.6 g 24.7 g 2.7 g 127.3 g	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 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			
	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 こしょう しょうゆ			
11 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							802 kcal 30.5 g 27.2 g 3.1 g 115.5 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 ずつ具をのせてオー ブンで焼きました。
	-	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			
	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			
12 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							707 kcal 30.7 g 18.2 g 2.6 g 106.1 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。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	★鰹の甘酢和え	★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			
	③	塩もみ野菜				★キャベツ	きゅうり		しお			
15 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							786 kcal 30.8 g 30.1 g 2.4 g 98.0 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 健康によい食事とし て世界でも認められ ています。
	-	ごはん					★ごはん					
	②	★鯖の塩焼き	しほさば									
	③	小松菜の胡麻和え			★こまつな にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
16 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							806 kcal 35.0 g 27.8 g 2.8 g 112.4 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 こしょう プイオン 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 こしょう			
17 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							736 kcal 34.6 g 21.8 g 2.2 g 106.6 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。
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	鶏肉のお茶フリッター	とりにく ★たまご		★おちやは	にんにく	こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	さけ しお			
	③	即席漬け				★キャベツ	きゅうり たくあん		しお			
18 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							799 kcal 29.1 g 24.3 g 1.9 g 121.3 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	洋風じゃがべー	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 しお		
19 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							795 kcal 34.3 g 32.0 g 2.8 g 121.1 g	給食では、焼きそば を食卓に入れて運ぶ 際に麺が蒸され、給 食ならではの食感に なります。
	-	減量パン					★パン					
	②	富士宮焼きそば	★ぶたにく			★キャベツ	やきそばめん		こめあぶら にくかず	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	鶏肉とにらのスープ	とりにく		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		こめあぶら しょうゆ	しょうゆ しお こしょう		

★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。

※ 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 ※

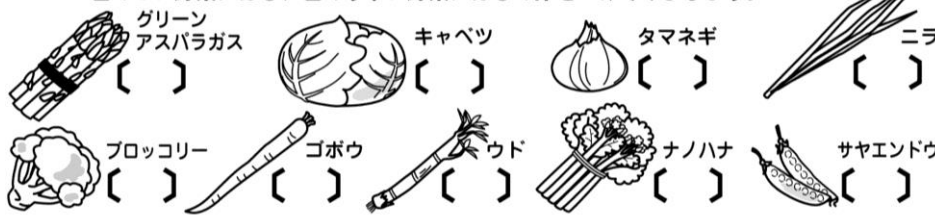
今月の旬の食材： 鯉 新じゃが芋 アスパラガス ごぼう セロリ お茶

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						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	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					
22 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     ふるさと給食の日                 </div>	エネルギー 679 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 107.0 g	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。
	-	う宮米(きぬむすめ)					★ごはん						
	②	厚焼き玉子	★あつやきたまご										
	③	切り干し大根の和風サラダ			にんじん	きゅうり きりぼしだいこん		わふうドレッシング	しお				
	①	けんちん汁	★どうふ あぶらあげ		にんじん ★はねぎ	★だいこん★ごぼう			こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ				
		ふりかけ		ふりかけ									
23 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						エネルギー 664 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 14.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 105.5 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	鶏肉の生姜焼き	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	新じゃが芋の味噌汁	みそ あぶらあげ		★こまつな	たまねぎ	じゃがいも		いりこ					
24 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						エネルギー 835 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 27.4 g 食塩 3.9 g 炭水化物 116.2 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。食缶の底に沈んでいるので、よくかき混ぜながら配りましょう。		
	-	パン					★パン						
	②	豚肉のケチャップ和え	★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 こんごうけずりぶし しお ブイヨン こしょう しょうゆ しるワイン				
	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						
		ミルクココアのもと					ミルクココアのもと						
25 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						エネルギー 698 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 17.8 g 食塩 3.5 g 炭水化物 104.9 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	中華丼の具	★ぶたにく なるとう 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 ケイトンタン				
①	わかめスープ	どうふ	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					
26 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						エネルギー 689 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 14.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 111.8 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	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	こんにゃく 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	肉団子の甘酢あんかけ(3個)	にくだんご				さとう でんぶん		さけ しょうゆ す				
③	小松菜の炒め物			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					
29 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.0 g 食塩 3.1 g 炭水化物 100.7 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	いか天ぷら	いかてんぷら					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					
30 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						エネルギー 695 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.6 g 食塩 2.9 g 炭水化物 99.8 g	鶏と卵のそぼろは、深皿によ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	鶏と玉子のそぼろ	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	きゅうりのじゃこ和え		ちりめんぼし	にんじん	きゅうり			しお しょうゆ				
①	豆腐と玉ねぎの味噌汁	どうふ みそ		★はねぎ	たまねぎ えのきたけ			いりこ					
31 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						エネルギー 791 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.0 g 食塩 3.6 g 炭水化物 118.8 g	給食の主食は、みなさんの身長から計算して必要量を決めています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。		
	-	パン					★パン						
	①	ポークチュー	★ぶたにく		にんじん トマト グリーンピース	セロリ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	だいずあぶら	しお こしょう あかワイン ウスターソース ケチャップ ブイヨン デミグラスソース				
	③	キャベツとツナのソテー	★まぐろあぶらづけ			キャベツ ほうれんそう			しお こしょう しょうゆ				
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム						

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。



©富士宮市さくやちゃん

(1)みそ(2)かきたまご(3)わかめ(4)きくらげ(5)たまご(6)わかめ(7)わかめ(8)わかめ(9)わかめ(10)わかめ

(11)かきたまご(12)かきたまご(13)かきたまご(14)かきたまご(15)かきたまご(16)かきたまご(17)かきたまご(18)かきたまご(19)かきたまご(20)かきたまご