

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						エネルギー たんぱく質 しよくえん	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			
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	★豆腐 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	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 ジャンデンタン			
	②	ぎょうざ 2こ	ぎょうざ								
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				
	②	メンチカツ	メンチカツ				だいずあぶら				
	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 さいいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら しょうゆ			
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、手の洗い方に気を付けるようにしましょう。	
	-	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			
	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 イソフラボン			
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				
	②	かつおのなんばんだれかけ	★かつお でんぶつき	旬の食材 かつお	あかピーマン	★ねぶかねぎ	さとう でんぶ	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	こめあぶら			しお こしょう さけ みりん しょうゆ
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。	
	-	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	かいそうサラダ		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			
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				
	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 しょうゆ
	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
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				
	③	さばのしおやき	しおさば								
	②	わかめとツナのあえもの	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			
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				
	②	とりにくのおちやフリッター 2こ	とりにく ★たまご		★おちやは	にんにく	こむぎこ でんぶ	だいずあぶら			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			
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				
	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 (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				
	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	しるワイン しお こしょう パイオン			
	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			