

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			
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					597 kcal 20.1 g 17.4 g 2.3 g	今日は富士宮の食 材がたくさん使わ れています。★が いくつあるか、数え 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			旬の食材 ごぼう					
	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			
	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	しお しょうゆ 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			
(金)	-	のりのつくだに		★のりのつくだに					681 kcal 29.5 g 18.2 g 2.0 g	魚を丸ごと食べる と、カルシウムや鉄 分を多くすることが できます。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	①	にくじゃが	ぶたにく あげポール		★にんじん さいやいんげん	たまねぎ しらすたき	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	③	ししゃものたつたあげ	1, 2年生：1尾	ししゃもの たつたあげ				だいずあぶら			
(月)	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	609 kcal 28.5 g 19.1 g 2.3 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 らもおいしくいた しましょう。
	-	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				
	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 ウスターソース いわしこ		
	①	にらいたまごスープ	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	こんごうけずりぶし しろワイン プイヨン こしょう しお			
(火)	-	みかんゼリー					みかんゼリー		620 kcal 28.0 g 16.2 g 2.5 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 しいです。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	①	こやどうふとやさいののもの	とりにく ちくわ こやどうふ		★にんじん さいやいんげん	だいこん しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	②	にくだんごのあますあんかけ 2こ	にくだんご				でんぶ	さとう			
(水)	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	624 kcal 29.0 g 15.7 g 3.3 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。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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 さいやいんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	こめあぶら ごま			
(木)	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	579 kcal 27.3 g 22.3 g 2.0 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。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	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			
(金)	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 しろワイン プイヨン しお しょうゆ	617 kcal 30.3 g 15.0 g 3.5 g	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。	
	-	ブルーベリージャム					★ブルーベリージャム				
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	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 ★ねぶかねぎ	さとう	さけ みりん しょうゆ			
(月)	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	旬の食材 ごぼう	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	635 kcal 29.4 g 23.1 g 2.7 g	ポークビーンズに 入っている大豆は 「畑の肉」と呼ば れるほどたんぱく 質が多く、体をつ くる材料になります。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン				旬の食材 セロリ	★パン				
	①	ポークビーンズ	ぶたにく ウィンナー 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			
	②	チーズオムレツ	チーズオムレツ					しお しょうゆ 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			
(月)	③	フレンチサラダ				★キャベツ きゅうり コーン		ハオイルフレンチドレッシング	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
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よざいをしようするよていです。