

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					だいたずあぶら			
	③	ひじきと大豆の煮物	だいたずあぶらあげ	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	鶏ごぼう汁	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	だしこんぶ さけ こんごうけずりふし みりん しょうゆ しお		
-	中濃ソース							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 イソアランドレッシング		
	①	ミネストローネ	とりにく			セロリ にんにく たまねぎ ★キャベツ		じゃがいも さとう	しるワイン 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			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		
	②	ぎょうざ 3個	ぎょうざ						さけ テンメンジャン ドウバンジャン しょうゆ シャンチンタン		
③	もやしの中華和え				★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			
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出来ます。
	-	麦ご飯					☆むぎごはん				
	①	ポークカレー	ぶたにく			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		
	③	海藻サラダ				きゅうり コーン			あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのうソース しお ソノールあおじトレッシング		
②	オレンジ				オレンジ						
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			★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			コールスロートレッシング		
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			こんごうけずりふし しるワイン フイヨン しお しょうゆ こしょう		
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			あかピーマン	★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	だいたずあぶら		
	③	きのこでげんきのこ	あつあげ			★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		
①	豚汁	ぶたにく ★とうふ 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		
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	だいたずあぶら		
	③	即席漬(たくあん)				★キャベツ きゅうり たくあん			しお		
①	いも団子汁	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		だしこんぶ さけ こんごうけずりふし みりん しょうゆ 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		
①	コーンクリームスープ	とりにく			★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	しるワイン しお こしょう フイヨン		
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」は健康によ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	まぐるあぶらづけ	わかめ			きゅうり	さとう	しお す しょうゆ		
①	新じゃがいものみそ汁	みそ あぶらあげ			★こまつな	たまねぎ	じゃがいも		いりこ		

★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					
20 (木)			給食止(学年行事)										
21 (金)			給食止(学年行事)										
24 (月)			給食止(学年行事)										
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						旬の食材 ごぼう	☆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	こんにやく ごぼう		さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ			
① 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ		★はねぎ	たまねぎ しめじ				いりこ				
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							☆しよくパン					
	③ 白身魚のアーモンド揚げ	ホックア-モ-ドあげ							だいいずあぶら				
	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			
① 野菜スープ	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 プイヨン しお こしょう					
- ブルーベリージャム								★ブルーベリージャム					
27 (木)	- 牛乳			★ぎゅうにゅう								761 kcal 33.6 g 19.7 g 2.8 g	食器やトレイに、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입니다。
	- 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 肉団子の甘酢あんかけ 3個	にくだんご						でんぷん さとう	さけ しょうゆ す				
③ 小松菜のおかか和え	☆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				
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ぱく質が多く、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 ワインナー だいいず			☆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											
③ フレンチサラダ					★キャベツ きゅうり コーン			ノンオイルドレッシング	しお				
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			
① キムチクッパ	ぶたにく ★とうふ			旬の食材 たけのこ	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 プイヨン しょうゆ しお こしょう タンサイフ ケイトンタン オイスターソース					



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「きのごで元気のこ」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」「きのご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【きのごで元気のこ】

【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きのご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・きのご類を入れ、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、水溶き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。