

# 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<br>曜<br>日 | 食<br>券<br>番<br>号 | こんだてめい            | は た ら き             |             |                        |                         |                      |                             | 調味料・その他                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩<br>炭水化物 | みなさんへの<br>ひとこと                                   |                                                                            |
|-------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|             |                  |                   | おもに体をつくる<br>もとになる食品 |             | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |                         | おもにエネルギーの<br>もとになる食品 |                             |                                         |                                    |                                                  |                                                                            |
|             |                  |                   | たんぱく質               | 無機質         | カロテン                   | ビタミンC<br>食物繊維           | 炭水化物                 | 脂質                          |                                         |                                    |                                                  |                                                                            |
| 1<br>(月)    | -                | 牛乳                |                     | ★ぎゅうにゅう     |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    | 707 kcal<br>30.5 g<br>18.8 g<br>2.3 g<br>104.2 g | 今日の鮭フライは味<br>がついているので<br>ソースはつけていま<br>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<br>あぶらあげ        | ひじき         | にんじん<br>さやいんげん         | こんにやく                   | さとう                  | こめあぶら                       | しょうゆ                                    |                                    |                                                  |                                                                            |
|             | ①                | 沢煮椀               | ☆ぶたにく               |             | にんじん<br>★こまつな          | だいこん<br>★ごぼう<br>しいたけ    |                      |                             | だしこんぶ<br>かつおぶし<br>みりん さけ しお しょうゆ        |                                    |                                                  |                                                                            |
| 2<br>(火)    | -                | 牛乳                |                     | ★ぎゅうにゅう     |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    | 667 kcal<br>39.5 g<br>24.5 g<br>2.2 g<br>77.3 g  | ミネストローネは主<br>にトマトを使ったイタ<br>リアの野菜スープで<br>す。日本でいうみそ<br>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<br>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                                      |                                    |                                                  |                                                                            |
| ①           | ミネストローネ          | ☆ぶたにく<br>だいず      |                     | にんじん<br>トマト | たまねぎ<br>にんにく<br>★キャベツ  | さとう                     | オリーブオイル              | しお こしょう プイヨン<br>しろワイン ケチャップ |                                         |                                    |                                                  |                                                                            |
| 8<br>(月)    | -                | 牛乳                |                     | ★ぎゅうにゅう     |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    | 760 kcal<br>31.7 g<br>20.7 g<br>3.7 g<br>110.9 g | 給食のマーボーど<br>うふは辛いのが苦手<br>な人でも食べやすい<br>ように辛さを控えめ<br>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<br>☆とうふ    |             | ★はねぎ                   | たけのこ にんにく<br>しょうが きくらげ  | さとう でんぶ              | こめあぶら<br>ごまあぶら              | さけ テンメンジャン しょうゆ<br>トウバンジャン ケイトン         |                                    |                                                  |                                                                            |
|             | ②                | 餃子(1人2個)          | ぎょうざ                |             |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    |                                                  |                                                                            |
|             | ③                | きゅうりと青梗菜の中華和え     |                     |             | チンゲンサイ<br>にんじん         | きゅうり                    | さとう                  | ごまあぶら                       | しお しょうゆ す                               |                                    |                                                  |                                                                            |
| 9<br>(火)    | -                | 牛乳                |                     | ★ぎゅうにゅう     |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    | 827 kcal<br>28.6 g<br>24.7 g<br>2.7 g<br>127.3 g | 今日のゼリーは甘夏<br>のみずみずしい果肉<br>が入った甘夏フレッ<br>シュゼリーです。酸<br>味が少なくさわやか<br>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<br>トマト            | たまねぎ しょうが<br>にんにく       | じゃがいも<br>カレーパウ       | こめあぶら                       | しお こしょう カレーこ<br>あかワイン チャツネ<br>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                            |                                    |                                                  |                                                                            |
|             | -                | 甘夏ゼリー             |                     |             |                        |                         | あまなつゼリー              |                             |                                         |                                    |                                                  |                                                                            |
| 11<br>(木)   | -                | 牛乳                |                     | ★ぎゅうにゅう     |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    | 802 kcal<br>30.5 g<br>27.2 g<br>3.1 g<br>115.5 g | ポテトのチーズマヨ<br>ネーズカップ焼きは、<br>給食センターで一つ<br>ずつ具をのせてオー<br>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<br>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                                      |                                    |                                                  |                                                                            |
|             | ①                | 野菜スープ             | とりにく                |             | にんじん                   | たまねぎ<br>★キャベツ           |                      |                             | こんごうけずりぶし しょうゆ<br>しお こしょう プイヨン<br>しろワイン |                                    |                                                  |                                                                            |
| 12<br>(金)   | -                | 牛乳                |                     | ★ぎゅうにゅう     |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    | 707 kcal<br>30.7 g<br>18.2 g<br>2.6 g<br>106.1 g | 今が旬の鰹は鉄分<br>が多く、成長期のみ<br>なさんにおすすめの<br>魚です。よくかんで<br>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<br>★はねぎ           | たまねぎ しょうが               | さとう                  | だいずあぶら<br>ごまあぶら<br>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                                      |                                    |                                                  |                                                                            |
|             | ①                | 大根と豆腐の味噌汁         | ☆とうふ みそ             | わかめ         |                        | だいこん<br>★ねぶかねぎ<br>えのきたけ |                      |                             | いりこ                                     |                                    |                                                  |                                                                            |
| 15<br>(月)   | -                | 牛乳                |                     | ★ぎゅうにゅう     |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    | 786 kcal<br>30.8 g<br>30.1 g<br>2.4 g<br>98.0 g  | 学校給食では、和食<br>献立を多く取り入れ<br>ています。「和食」は<br>健康によい食事とし<br>て世界でも認められ<br>ています。    |
|             | -                | ごはん               |                     |             |                        |                         | ☆ごはん                 |                             |                                         |                                    |                                                  |                                                                            |
|             | ②                | 🐟鯖の塩焼き🐟           | しおさば                |             |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    |                                                  |                                                                            |
|             | ③                | 小松菜の胡麻和え          |                     |             | ★こまつな<br>にんじん          | ☆もやし                    | さとう                  | ごま                          | しお しょうゆ                                 |                                    |                                                  |                                                                            |
| ①           | 鶏ごぼう汁            | とりにく<br>あぶらあげ     |                     |             |                        | だいこん<br>しいたけ            | ★ごぼう                 | でんぶ                         | こんごうけずりぶし さけ<br>しお しょうゆ                 |                                    |                                                  |                                                                            |
| 16<br>(火)   | -                | 牛乳                |                     | ★ぎゅうにゅう     |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    | 806 kcal<br>35.0 g<br>27.8 g<br>2.8 g<br>112.4 g | アスパラは緑色がき<br>れいな春野菜です。<br>太陽に向かってぐん<br>ぐん伸びていきま<br>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<br>こむぎこ        | こめあぶら<br>バター                | しお こしょう プイヨン<br>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                            |                                    |                                                  |                                                                            |
|             | -                | チョコクリーム           |                     |             |                        |                         |                      |                             | チョコクリーム                                 |                                    |                                                  |                                                                            |
| 17<br>(水)   |                  |                   | 給食止(午前日課)           |             |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    |                                                  |                                                                            |
| 18<br>(木)   |                  |                   | 給食止(宿泊行事)           |             |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    |                                                  |                                                                            |
| 19<br>(金)   |                  |                   | 給食止(宿泊行事)           |             |                        |                         |                      |                             |                                         |                                    |                                                  |                                                                            |

☆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。

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

◆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◆

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



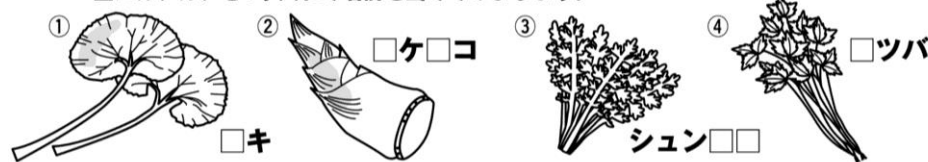
| 日<br>曜<br>日 | 食<br>缶<br>番<br>号 | こんだてめい         | は た ら き                |         |                        |                                      |                     |                      | 調味料・その他                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩<br>炭水化物               | みなさんへの<br>ひとこと                                              |
|-------------|------------------|----------------|------------------------|---------|------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|             |                  |                | おもに体をつくる<br>もとなる食品     |         | おもに体の調子を整える<br>もとなる食品  |                                      | おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |                      |                                                 |                                                  |                                                             |
|             |                  |                | たんぱく質                  | 無機質     | カロテン                   | ビタミンC<br>食物繊維                        | 炭水化物                | 脂質                   |                                                 |                                                  |                                                             |
| 22<br>(月)   |                  | 給食止(宿泊行事代休)    |                        |         |                        |                                      |                     |                      |                                                 |                                                  |                                                             |
| 23<br>(火)   |                  | 給食止(宿泊行事調整日)   |                        |         |                        |                                      |                     |                      |                                                 |                                                  |                                                             |
| 24<br>(水)   | -                | 牛乳             |                        | ★ぎゅうにゅう |                        |                                      |                     |                      |                                                 | 835 kcal<br>36.6 g<br>27.4 g<br>3.9 g<br>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<br>ピーマン           | しょうが<br>にんにく                         | でんぶん<br>さとう         | だいずあぶら               | しょうゆ さけ ケチャップ<br>ウスターソース あかワイン                  |                                                  |                                                             |
|             | ①                | ABCマカロニスープ     | ハム                     |         | にんじん                   | ★キャベツ<br>しめじ                         | マカロニ                |                      | こんごうけずりぶし しお<br>ブイヨン こしょう しょうゆ<br>しろワイン         |                                                  |                                                             |
|             | -                | ミルクココアのもと      |                        |         |                        |                                      | ミルクココアのもと           |                      |                                                 |                                                  |                                                             |
| 25<br>(木)   | -                | 牛乳             |                        | ★ぎゅうにゅう |                        |                                      |                     |                      |                                                 | 698 kcal<br>30.1 g<br>17.8 g<br>3.5 g<br>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 なたとう<br>ずらたまご いか |         | にんじん<br>チンゲンサイ         | たけのこ たまねぎ<br>★キャベツ きくらげ<br>しょうが にんにく | さとう でんぶん            | ごめあぶら<br>ごまあぶら       | しお こしょう さけ<br>オイスターソース<br>しょうゆ ケイトンタン           |                                                  |                                                             |
|             | ①                | わかめスープ         | とうふ                    | わかめ     | ★はねぎ                   | たまねぎ ★もやし<br>えのきたけ                   |                     | ごま                   | こんごうけずりぶし さけ<br>がらすープ しょうゆ しお<br>こしょう           |                                                  |                                                             |
|             | -                | 牛乳             |                        | ★ぎゅうにゅう |                        |                                      |                     |                      |                                                 |                                                  |                                                             |
| 26<br>(金)   | -                | ごはん            |                        |         |                        |                                      | ★ごはん                |                      |                                                 | 689 kcal<br>31.3 g<br>14.5 g<br>2.8 g<br>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。            |
|             | ①                | 高野豆腐と野菜の煮物     | とりにく ちくわ<br>こうやとうふ     |         | にんじん<br>さやいんげん         | こんにゃく<br>しいたけ                        | じゃがいも<br>さとう        | こんごうけずりぶし さけ<br>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<br>★こまつな          | ★もやし                                 |                     | ごめあぶら                | しお こしょう しょうゆ                                    |                                                  |                                                             |
|             | -                | 牛乳             |                        | ★ぎゅうにゅう |                        |                                      |                     |                      |                                                 |                                                  |                                                             |
| 29<br>(月)   | -                | うどん            |                        |         |                        |                                      | ★うどん                |                      |                                                 | 764 kcal<br>34.1 g<br>28.0 g<br>3.1 g<br>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。                          |
|             | 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<br>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<br>あぶらあげ          | わかめ     |                        | ★ねぶかねぎ<br>しいたけ                       | さとう                 |                      | だしこんぶ かつおぶし<br>みりん さけ しお しょうゆ                   |                                                  |                                                             |
|             | -                | 牛乳             |                        | ★ぎゅうにゅう |                        |                                      |                     |                      |                                                 |                                                  |                                                             |
| 30<br>(火)   | -                | しょうゆごはん        |                        |         |                        |                                      | ★しょうゆごはん            |                      |                                                 | 695 kcal<br>28.9 g<br>20.6 g<br>2.9 g<br>99.8 g  | 鶏と卵のそぼろは、深皿によそったご飯にかけて食べましょう。                               |
|             | ②                | 鶏と玉子のそぼろ       | とりにく<br>たまごそぼろ         |         |                        | しょうが                                 | さとう                 | ごめあぶら                | 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     | とうふ みそ                 |         | ★はねぎ                   | たまねぎ<br>えのきたけ                        |                     |                      | いりこ                                             |                                                  |                                                             |
|             | -                | 牛乳             |                        | ★ぎゅうにゅう |                        |                                      |                     |                      |                                                 |                                                  |                                                             |
| 31<br>(水)   | -                | パン             |                        |         |                        |                                      | ★パン                 |                      |                                                 | 791 kcal<br>33.6 g<br>24.0 g<br>3.6 g<br>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。           |
|             | ①                | ポークシチュー        | ★ぶたにく                  |         | にんじん<br>トマト<br>グリーンピース | セロリ たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース       | じゃがいも<br>ハヤシルウ      | だいずあぶら               | しお こしょう あかワイン<br>ウスターソース ケチャップ<br>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<br>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           |                      |                                                 |                                                  |                                                             |
|             | -                | 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)みょうろ (2)アスパラガス (3)セロリ (4)キャベツ (5)ほうれんそう (6)きゅうり (7)たまねぎ (8)ピーマン (9)にんじん (10)しょうが (11)ごぼう (12)えのきたけ (13)わかめ (14)豆腐 (15)肉団子 (16)小松菜 (17)いか (18)高野豆腐 (19)鶏肉 (20)玉子 (21)ポーク (22)キャベツ (23)ツナ (24)ブルーベリー (25)ジャム

(1)みょうろ (2)アスパラガス (3)セロリ (4)キャベツ (5)ほうれんそう (6)きゅうり (7)たまねぎ (8)ピーマン (9)にんじん (10)しょうが (11)ごぼう (12)えのきたけ (13)わかめ (14)豆腐 (15)肉団子 (16)小松菜 (17)いか (18)高野豆腐 (19)鶏肉 (20)玉子 (21)ポーク (22)キャベツ (23)ツナ (24)ブルーベリー (25)ジャム