

令和 2 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



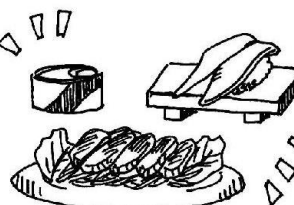
給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日曜日	こんだてめい	はたらき					ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱく質 しつ 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	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			
25 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん すふた	この日は献立の組合せの都合で食缶が2つだけです。注意してください。		旬の食材 たけのこ		★むぎごはん	607 kcal 26.1 g 16.6 g 2.8 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。	
	わかめスープ	★ふたにく	★にんじん ★はねぎ	たけのこ ★たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら だいずあぶら			
	パン	★とうふ	わかめ	えのきたけ	でんぶん	コンゴウけずりぶし ケイトン せけ しお こしょう しょうゆ			
	ぎゅうにゅう／おちやデザート	★ぎゅうにゅう			おちやデザート				
	ごはん				★ごはん				
26 (火)	ぶたたまごとじに	★ふたにく ★たまご さつまあげ	★はねぎ	★たまねぎ しめじ しらたき	じゃがいも さとう	コンゴウけずりぶし しょうゆ せけ	734 kcal 31.7 g 23.8 g 2.8 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。	
	にくだんごのあまからあえ 2ヶ	にくだんご		しょうが	さとう でんぶん	せけ しょうゆ			
	やさいかおりあえ		★こまつな しそ	★キャベツ	でんぶん	しお			
	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう							
27 (水)	パン				★パン		637 kcal 30.5 g 27.7 g 3.1 g	フランクフルトとサラダ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！	
	フランクフルト	フランクフルト	旬の食材 セロリ	★キャベツ ★きゅうり コーン	さとう	トマトケチャップ あかワイン ウスターソース			
	ツナサラダ	マグロあぶらづけ		★キャベツ ★きゅうり コーン		マヨネーズ			
	とりにくとやさいのスープ	とりにく	★にんじん	★セロリ ★たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも	コンゴウけずりぶし しるワイン プイヨン しお こしょう しょうゆ			
28 (木)	ぎゅうにゅう ごはん	旬の食材 かつお	★ぎゅうにゅう	旬の食材 ごぼう	★ごはん		616 kcal 29.1 g 18.0 g 2.4 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。	
	かつおのなんばんだれかけ	★かつおでんぶんつき	★あかパプリカ	★ねぶかねぎ	でんぶん さとう	だいずあぶら しょうゆ せけ しお す			
	ごもくきんぴら	★ふたにく さつまあげ	★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 せけ しょうゆ			
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ	★こまつな	★たまねぎ	じゃがいも	いりごだし			
29 (金)	ぎゅうにゅう ごはん	旬の食材 たけのこ	★ぎゅうにゅう		★ごはん		628 kcal 30.3 g 16.0 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。	
	マーボー豆腐	★ふたにく ★とうふ みそ		にんにく しょうが ★きくらげ たけのこ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら			
	ポークシュウマイ 2こ	ポークシュウマイ				せけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ジャンチンタン			
	くわかめのちゅうかあえ	くわかめ	★にんじん	★きゅうり もやし	さとう	しお す しょうゆ からし こしょう			

★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くざいをしようするよていです。



さお釣りの漁獲法で知られ、鹿児島、静岡、宮城で多く水揚げされます。5月になると脂がのり、とくにおいしくなります。



新鮮なかつおは、なんといつてもたたきが一番です。そのほか、刺し身、すしたね、照り焼き、煮付けも格別です。加工品としては、缶づめ、かつお節があります。

肉は血合い部分が多く、暗赤色です。エキス分が非常に多いので、昔からかつお節の原料として使われてきました。たんぱく質含有量が多く、ビタミン類でもB群やDが豊富です。

