



令和 8 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 ※

八十八夜にちなんだお茶を使った献立や、旬の食材を使った献立を取り入れました。

Aコース



今月の旬の食材: かつお わかめ お茶 いら じゃがいも ごぼう たまねぎ セロリ さやえんどう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食番番号	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 しじょう しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひこと		
			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	しじょう
1 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">富士宮の日</div> 588 kcal 27.3 g 19.9 g 2.0 g 80.6 g 野菜が苦手な人も、ツナを入れると食べやすくなります。しその香りが食欲をそそりますね。		
	-	ごはん				ごはん					
	②	ハンバーグでりやきソースかけ	ハンバーグ				さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ			
	③	やさいとツナのかおりあえ	まぐろあぶらづけ		しそ	★キャベツ ★きゅうり		しお			
7 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				574 kcal 28.7 g 18.6 g 1.8 g 77.9 g 5月2日は八十八夜です。富士宮産のお茶を使ったからあげを楽しみましょう。			
	-	ごはん				ごはん					
	②	とりにくのおちゃからあげ(2こ)	とりにく		★おちゃのは	にんにく	でんぶん		だいいずあぶら さけ しお		
	③	やさいのおかかあえ	★かつおぶし		★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しお しょうゆ		
8 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				571 kcal 27.4 g 22.1 g 2.1 g 72.4 g アスパラは緑がきれいな春野菜です。太陽に向かってぐんぐん伸びていきます。			
	-	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 こむぎこ		あぶら バター	しお こしょう パイオン しろワイン	
	③	ウインナーとアスパラガスのソテー	ウインナー						★たまねぎ アスパラガス	あぶら しょうゆ しお こしょう	
11 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div> 549 kcal 23.9 g 15.1 g 1.8 g 83.0 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食材です。			
	-	ごはん				ごはん					
	②	のかつおのりょうしあげ	★かつおフライ						だいいずあぶら		
	③	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★こまつな ★にんじん	★もやし			しお		
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				584 kcal 21.3 g 16.3 g 2.0 g 96.3 g じゃがいもは1年中食べられますが、旬は5～7月です。みずみずしいおいしさを味わいましょう。			
	-	ごはん				ごはん					
	①	しんじゃがいものそぼろに	とりにく さつまあげ		★にんじん さやいんげん	★たまねぎ しらたき しょうが	じゃがいも さとう でんぶん		あぶら さけ しょうゆ みりん		
	②	ごぼうのごまドレッシングサラダ					ごぼう コーン えだまめ		ごまドレッシング		
13 (水)	給食はありません										
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				577 kcal 24.4 g 25.2 g 2.3 g 69.3 g 給食に久しぶりのバナナが登場です。食べてすぐにエネルギーになる果物です。			
	-	パン				★パン					
	②	ツナとポテ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		マヨネーズ しょうゆ しお こしょう		
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		★にんじん ★こまつな	エリンギ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しょうゆ しお こしょう パイオン しろワイン		
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">第三日曜日は「食卓の日」 家族で食卓を囲みましょう。</div> 592 kcal 23.4 g 21.3 g 2.6 g 80.1 g ひじきには食物繊維とミネラルがたっぷり含まれています。今日は食べやすいようにひき肉や枝豆を入れました。			
	-	ごはん				ごはん					
	③	のさばのしおやき	しおさば								
	②	ひじきのにも	★ぶたにく さつまあげ	ひじき	★にんじん	えだまめ	さとう		あぶら さけ みりん しょうゆ		
①	じゃがいものみそ	みそ		★はねぎ	★だいこん ★たまねぎ	じゃがいも	いりこ				

5月2日
八十八夜

新茶の季節です



「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌を聞いたことがありますか。

「八十八夜」とは、春の始まりである「立春(りっしゅん)」から数えて88日目の夜のことで、今年5月2日にあたります。この時期は気候が安定し、農作物の種まきや茶摘みに最適な時期とされてきました。

その年の最初に芽吹いた若い芽を摘んで作ったお茶を「新茶」または「一番茶」と呼びます。さわやかな香りと甘みが特徴です。

新茶をいれるときは、少し低めのお湯(80℃くらい)でゆっくり淹れ、渋みが抑えられ、うまみや甘みが引き立ちます。季節の香りをゆっくり味わってみるのもいいですね。

今月の給食では、富士宮産のお茶を使った「お茶からあげ」を提供します。

★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。



※ 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 ※



今月の旬の食材: かつお わかめ お茶 いら じゃがいも ごぼう たまねぎ セロリ さやえんどう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日曜日	食番番号	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ょくえんたんすいかぶつ	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				
			たんぱく質	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	しつ	
18 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					ごはん		
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ソフトめん					★ソフトめん		
	①	ミートソース	★ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト パセリ	★たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら パター	あかワイン しお こしょう ブイヨン ケチャップ ウスターソース
	③	コールスローサラダ			★キャベツ ★きゅうり コーン			コールスロードレッシング	しお
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	パン					★パン		
	③	チキンのこうそうやき	とりにく		バジル にんにく			オリーブオイル	しお こしょう しろワイン
	②	ウインナーとやさいのケチャップいため	ウインナー		あおピーマン	★たまねぎ		あぶら	ケチャップ しお こしょう
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	むぎごはん					むぎごはん		
	②	ビビンバのぐ(にく、きりほしだいこん)	★ぶたにく			にんにく しょうが だいこん	さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン
	③	ビビンバのぐ(チーズいりナムル)		チーズ	★こまつな ★にんじん	★もやし		ごま ごまあぶら	しお しょうゆ
22 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					ごはん		
	③	いわしのうめ	いわしのうめに						
	②	やさいのごまあえ			★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ
25 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	むぎごはん					むぎごはん		
	①	マーボー豆腐	★ぶたにく みそ ★どうふ			たけのこ にんにく しょうが きくらげ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン ケイトンタン
	③	パンサンスー	ハム		★にんじん	★もやし ★きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す
26 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ちゅうかめん					★ちゅうかめん		
	①	しょうゆラーメンスープ	★ぶたにく やきぶた なたとう ずらたまご		★にんじん ★こまつな	★もやし しょうが ★ねぶかねぎ にんにく たけのこ			だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけ みりん しょうゆ ガラスープ しお ケイトンタン
	②	あげはるまき				はるまき		だいずあぶら	
27 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	ごはん					ごはん		
	②	ぶたにくのごまみそいため	★ぶたにく みそ		★あかピーマン	しょうが にんにく たけのこ えだまめ ★キャベツ	さとう でんぶん	あぶら ごま	しお こしょう さけ しょうゆ ウスターソース
	①	わかめとどうふのすましじる	どうふ	わかめ	みずな	えのきたけ			だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ みりん さけ
28 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	むぎごはん					むぎごはん		
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	★にんじん トマト	★たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	あぶら	しお こしょう カレーー あかワイン 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 あおじそドレッシング
29 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					
	-	げんりょうきなこあげパン	きなこ				★パン さとう	だいずあぶら	しお
	①	ABCマカロニのミネストローネ	とりにく だいず		★にんじん トマト	★たまねぎ ★セロリ にんにく	さとう マカロニ	オリーブオイル	しお こしょう ブイヨン しろワイン ケチャップ
	③	ツナサラダ	まぐるあぶらづけ			★キャベツ ★きゅうり		マヨネーズ	しお こしょう



今月(5月)の広報ふじのみやに、給食についての特集が載っています。ぜひ、ご覧ください。

★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。