



※ 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。



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

Table with columns for Day, Meal Number, Dish Name, Ingredients, Nutritional Info, and Comments. Includes special days like 'Fuji no Hi' and 'Furusato and Lunch Day'.

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...

★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。



※ 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 炭水化物	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
18 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							737 kcal 32.4 g 20.5 g 3.0 g 112.3 g	コーヒーマルチのものを 入れて、いつものとち がう風味の牛乳を楽し みましょう。
	-	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 バター	あかワイン しお こしょう パイオン 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			
	-	コーヒーマルチのもと					コーヒーマルチ にゅうのもと					
19 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							746 kcal 28.2 g 24.7 g 3.2 g 106.4 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	鱈の塩焼き	しおさば									
	②	ひじきの煮物	★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	じゃがいものみそ汁	みそ		★はねぎ	★だいこん ★たまねぎ	じゃがいも		いりこ			
20 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							709 kcal 30.0 g 21.2 g 2.0 g 104.0 g	混ぜて食べるとチー ズスピンドルになるよう に、ナムルの中に チーズを入れました。
	-	ごはん					ごはん					
	②	いかの竜田揚げ	いかのたつたあげ					だいたいあぶら				
	③	即席漬け				★キャベツ ★きゅうり		ごま	しお			
	①	鶏肉と根菜の汁	★とうふ とりにく あぶらあげ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう	じゃがいも	ごまあぶら	こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ			
21 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							742 kcal 36.6 g 27.0 g 3.8 g 96.8 g	香草焼きにはバジル を使っています。そ の香りの成分には集 中力を高める効果が あるそうです。
	-	パン					★パン					
	③	チキンの香草焼き	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	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	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			
	①	野菜スープ			★にんじん パセリ	★キャベツ えのきたけ コーン	じゃがいも		こんごうけずりぶし しお こしょう パイオン しょうゆ			
22 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							743 kcal 31.5 g 18.3 g 2.7 g 115.9 g	給食の麻婆豆腐は 辛いものが苦手な人 でも食べやすいよう に、辛さをひかえめ 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 ★とうふ			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	ハンパンスー	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			
	②	揚げ春巻き	★ぶたにく やきぶた なると やうざらたまご		★にんじん ★ごまつな	★もやし しょうが ★ねぶかねぎ 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			
25 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							799 kcal 32.7 g 30.1 g 3.7 g 105.7 g	人気メニューの一 つ、ラーメンです。給 食の麺は市内の麵 屋さんがつくってく れています。
	-	中華麺					★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 なると やうざらたまご		★にんじん ★ごまつな	★もやし しょうが ★ねぶかねぎ 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	揚げ春巻き				はるさめ			だいたいあぶら			
	③	オレンジ				オレンジ						
26 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							700 kcal 29.6 g 18.7 g 2.5 g 114.9 g	魚は梅で煮ること で、くさみがなくなり、 さっぱりと食べること ができます。
	-	ごはん					ごはん					
	③	鱈の梅煮	いわしのうめに									
	②	野菜のごま和え			★ごまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ			
	①	豆乳入りみそ汁	とりにく ★とうふ とうにゅう みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん	じゃがいも		いりこ			
27 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							758 kcal 29.3 g 16.8 g 3.2 g 129.3 g	カレーは、毎月登場 する人気メニューで す。今月は鶏肉を 使ったチキンカレー です。
	-	麦ごはん					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 カレールー	あぶら	しお こしょう カレーこ あかワイン チャップネ ちゅうのうソース			
	③	海藻サラダ		かいそう		★きゅうり コーン			しお あおじそドレッシング			
	②	減量きなこ揚げパン	きなこ					★パン さとう	だいたいあぶら	しお		
28 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							771 kcal 33.7 g 36.7 g 2.8 g 82.6 g	人気メニューの揚げ パンです。アルファ ベットの形をしたマカ ロニの入ったスープ も楽しみながら食べ てもらえるとうれしい です。
	-	減量パン					★パン					
	①	ABCマカロニのミネストローネ	とりにく だいたい		★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 しょうゆ しおワイン 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		
	-	チーズ		チーズ								
29 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							721 kcal 31.4 g 19.2 g 3.1 g 110.9 g	豚肉を、たくさんの野 菜とごまみそで炒め ました。主菜と副菜を 兼ねている料理で す。
	-	ごはん					ごはん					
	②	豚肉のごまみそ炒め	★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	わかめと豆腐のすまし汁	とうふ	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			
	-	静岡県産お茶プリン						★おちゃプリン				



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。