

令和 2 年度 5 月分学校給食献立予定表

B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



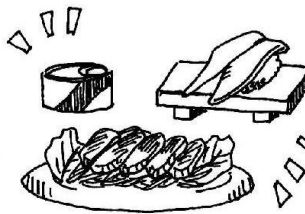
給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日 曜日	こんだてめい	はたらき						エネルギー たんぱく質 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	ししつ		
25 (月)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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！
	パン					★パン			
	フランクフルト	フランクフルト				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					マヨネーズ しお こしょう		
	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	こんごうけずりぶし しろワイン プイヨン しお こしょう しょうゆ		
26 (火)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					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。
	むぎごはん					★むぎごはん			
	すぶた	★すぶたにく		★にんじん ★ピーマン	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 だいたいずあぶら トマトケチャップ		
	わかめスープ	★わかめ		★にんじん ★はねぎ	えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし ケイトンタン さけ しお こしょう しょうゆ		
	パイン				パイン				
27 (水)	ぎゅうにゅう／おちゃデザート		★ぎゅうにゅう				おちゃデザート	734 kcal 31.7 g 23.6 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。
	ごはん					★ごはん			
	ぶたたまごとしに	★ぶたにく ★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	こんごうけずりぶし しょうゆ さけ		
	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	さけ 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		
28 (木)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					615 kcal 30.8 g 19.8 g 3.3 g	チキンは給食センターで朝からたれに漬け込み、オーブンで焼いています。
	パン					★パン			
	コーンクリームスープ	ベーコン	だっしふんにゅう		たまねぎ コーン	じゃがいも コーンクリームルウ	しるワイン しお こしょう プイヨン コンソメ かんそうパセリ		
	チキンのカレーやき	とりにく			おろしにんにく		しろワイン カレーこ こしょう しお しょうゆ トマトケチャップ		
	やさいのドレッシングあえ			にんじん	★キャベツ ★きゅうり	さとう	サラダあぶら しお す こしょう		
29 (金)	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					616 kcal 29.1 g 18.0 g 2.4 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です。
	ごはん					★ごはん			
	かつおのなんばんだれかけ	★かつおでんぶんつき		★あかバブリカ	★ねぶかかねぎ	でんぶん さとう	だいたいずあぶら しょうゆ さけ しお す		
	ごもくきんぴら	★ぶたにく 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	ごまあぶら さけ 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	いりこだし		

★マークはしよくえんのないさん、★マークはふじのみやさんのしよくえん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。



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。

新鮮なかつおは、なんといってももたつきが一番です。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。

