

令和 2 年度 5 月分学校給食献立予定表

中コース

※ 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



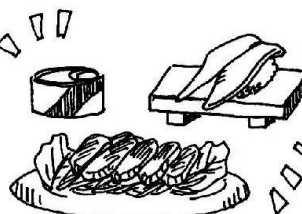
給食配膳例を必ず確認してから配膳しましょう。

日 曜日	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質			
25 (月)	牛乳/お茶デザート		★ぎゅうにゅう			お茶デザート		889 kcal 38.1 g 28.4 g 3.5 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。	
	ご飯					★ごはん				
	豚玉子とじ煮	☆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	こんごうけずりぶし しょうゆ さけ			
	肉団子の甘辛和え 3ヶ	にくだんご			しょうが	さとう でんぶん	さけ しょうゆ			
	野菜のかおり和え			★こまつな しそ	★キャベツ	でんぶん	しお			
26 (火)	牛乳		★ぎゅうにゅう					843 kcal 38.3 g 34.2 g 4.0 g	フルーツ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		旬の食材 セロリ	★キャベツ ☆きゅうり コーン		マヨネーズ			しお こしょう
	鶏肉と野菜のスープ	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 しるワイン プイヨン しお こしょう しょうゆ			
27 (水)	牛乳		★ぎゅうにゅう		旬の食材 たけのこ			769 kcal 30.8 g 18.6 g 3.2 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。	
	麦ご飯	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。				★むぎごはん				
	酢豚	☆ふたにく		☆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 だいたずあぶら			ガラスープ さけ しょうゆ トマトケチャップ
	わかめスープ	☆とうふ	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			
	パン				パン					
28 (木)	牛乳		★ぎゅうにゅう		旬の食材 たけのこ			763 kcal 36.6 g 19.2 g 3.2 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。	
	ごはん					★ごはん				
	麻婆豆腐	☆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	ごまあぶら ごまあぶら			さけ 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
	ポーク焼売 3個	ポークシューマイ								
	荳わかめの中華和え		くきわかめ	☆にんじん	☆きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら			しお す しょうゆ からし こしょう
29 (金)	牛乳		★ぎゅうにゅう					797 kcal 38.4 g 23.7 g 4.4 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	ごまあぶら なまクリーム			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
	チキンのカレー焼き	とりにく			おろしにんにく					しるワイン カレーこ こしょう しお しょうゆ トマトケチャップ
	野菜のドレッシング和え			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

☆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。

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。

