

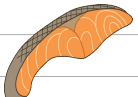
2023年

5月 学校給食献立予定表



富士吉田市学校給食センター

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考
			おもに からだをつくる	おもに びょうきからからだをまもる	おもに ちからになる	
1	月	むぎごはん			こめ むぎ	世界には約3000種類のエビがいますが、食用とされているのは約150種類です。日本では「クルマエビ」「アマエビ」「ブラックタイガー」「サクラエビ」などがよく食べられています。
		えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	こむぎこ でんぶん パンこ	
		ちゅうかサラダ		だいずもやし きゅうり だいこん にんじん とうもろこし	さとう ごまあぶら	
		マーボー豆腐	ぶたにく だいず とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほしいいたけ たけのこ	こめあぶら さとう でんぶん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
2	火	こどもパン	たんごのせつく きゅうしよく			5月5日はこどもの日で「端午の節句(たんごのせつく)」とも言います。端午の節句は、男の子が無事に成長していくことを祈る行事です。端午の節句には、柏餅を食べます。これは、柏の木の葉が古くなっても、新芽が出るまで木から落ちないことから「家系が絶えない」縁起物として広まったそうです。
		かつおフライ(ソース)	かつお		こめあぶら パンこ こむぎこ	
		なのはなのあえもの		キャベツ にんじん なのはな	さとう	
		にこみうどん	とりにく さばぶし かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	にんじん ほしいいたけ ねぎ ほうれんそう	うどん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かしわもち	あずき		こめこ さとう でんぶん	
8	月	こんさいのあじごはん	かみかみ きゅうしよく			今日のはかみかみ給食です。根菜や、たけのこなどかみ応えのある食材を使いました。よく噛んで食べてください。 また、たけのこは春が旬の野菜です。グルタミン酸やチロシンといううまみ成分を含んでいます。
		きすのてんぷら	きす	にんじん ごぼう	こめ こめあぶら さとう	
		たけのこのにももの	ぶたにく みそ	たけのこ ピーマン ねぎ	さとう	
		こまつなのみそしる	なまあげ みそ わかめ にぼし	にんじん えのきだけ だいこん こまつな		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さつまいもチップス			さつまいも さとう あぶら	
9	火	チーズパン	だっしふんにゅう チーズ		こむぎこ さとう	「はし」を正しく持ちましょう。はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事をする事が出来ます。皆さんも、毎日の食事で、正しいはしづかいを身につけましょう。
		チキンマスタートヤキ	とりにく	にんにく		
		ペンのソテー	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム きピーマン ピーマン にんにく	ペンネ オリーブあぶら	
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	レッドキドニー じゃがいも さとう オリーブあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10	水	ごはん(ふりかけ)	かつおぶし のり	とうもろこし	こめ	キャベツは1年中手に入る野菜ですが、季節によっていろいろな種類があります。春から初夏にかけて出る春キャベツは葉がやわらかく、巻きがゆるくて軽いことが特徴です。今日の春キャベツの浅漬けを味わってください。
		とうふハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん	でんぶん パンこ さとう	
		はるキャベツのあさづけ	こんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり		
		とんじる	ぶたにく なまあげ みそ にぼし	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく しょうが ねぎ	じゃがいも こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11	木	ミルクパン	だっしふんにゅう れんにゅう		こむぎこ さとう	ポトフはフランスの家庭料理のひとつです。ごろごろと大きめに切った野菜を鍋に入れて煮込むスープです。フランス語で「pot(ポ-)」は鍋や壺、「feu(フ)」は火を表します。
		ささみのレモンしょうゆかけ	とりにく	レモン しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう	
		やさいのイタリアンソテー	ベーコン	にんじん もやし さやえんどう	オリーブあぶら	
		ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ はくさい	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おこめのタルト	たまご にゅうせいひん		こむぎこ マーガリン さとう こめこ	
12	金	むぎごはん			こめ むぎ	大人気メニューのカレーには脱脂粉乳が入っています。牛乳から水分や乳脂肪分をぬいているので、脂肪は控えたいけど、たんぱく質やカルシウムはとりたいという時にぴったりです。
		さつまあげとやさいのソテー	さつまあげ	にんじん もやし キャベツ さやいんげん	こめあぶら	
		ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも こめあぶら ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		オレンジ		オレンジ		
15	月	ごはん	まごわやさしいきゅうしよく			今日はまごわやさしい給食です。「まめ」「ごま」「わかめなどの海藻類」「野菜」「魚」「しいたけなどのきのこ類」「いも」の7種類が入っていて、栄養バランスの良い献立です。家庭の食事でも、味噌汁にわかめを入れたり、和え物に小魚を入れてみるなど、工夫してとるようにしましょう。
		さわらのビリからあげ	さわら		でんぶん こめあぶら さとう	
		すきやきに	ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ しらたき ねぎ	さとう	
		ごまじる	あぶらあげ みそ にぼし わかめ	にんじん だいこん しめじ	じゃがいも ごま	
		ジョア(いちご)	だっしふんにゅう	いちご	さとう	
16	火	ミートソーススパゲティ				ミートソースの中には、少しだけパセリが入っています。パセリはヨーロッパが原産のハーブです。カロテンやビタミンCを多く含んでいて、免疫力を高めてくれたり、肌をきれいにしてくれます。
		めん			スパゲティ オリーブあぶら	
		ミートソース	ぶたにく だいず	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト しょうが にんにく パセリ	ルウ オリーブあぶら	
		チキンとやさいのスープ	とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
17	水	フルーツゼリーのヨーグルトあえ	クリーム ヨーグルト	みかん パイン もも	いちごゼリー さとう	今日の魚は「みなみかごかます」という名前です。みなみかごかますはニュージーランドの方でとれて、体長が60～90cmぐらいの大きな魚です。
		ごはん			こめ	
		さかなのちゅうかふうみやき	みなみかごかます	ねぎ	ごまあぶら	
		チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ あかピーマン きピーマン ピーマン しょうが にんにく	こめあぶら でんぶん	
		チゲじる	とうふ とりにく みそ	だいこん いら にんじん はくさいキムチ ねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら はるさめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考	
			おもに からだをつくる	おもに びょうきからからだをまもる	おもに ちからになる		
18	木	コッペパン (マーシャルピーンズ)	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーシャルピーンズ	アスパラガスは緑色のものを見ることが多いですが、白色のホワイトアスパラガスもあります。光に当てて育てるとグリーンアスパラガスに、土をかぶせて遮光して栽培するとホワイトアスパラガスになります。	
		チーズポテトはるまき	チーズ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ こめあぶら でんぶん さとう		
		アスパラサラダ	まぐろ	レタス ブロッコリー アスパラガス にんじん	ドレッシング		
		ポークピーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	こめあぶら でんぶん さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	金	ごはん	あじめぐりきゅうしょく〜しずおかけん〜				今月の味巡り給食は静岡県を紹介します。静岡県はしらすやお茶の生産量が多く、特にお茶は全国1位です。しらすは釜茹でされた釜揚げしらすだけでなく、生しらすも有名です。「おざく」は、里芋・にんじん・大根などの野菜とだし汁、醤油で作った静岡県の郷土料理です。
		とりにくのネギソースやき	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら		
		しらすのあえもの	しらす	こまつな きゅうり	ごま さとう		
		おざく	とうふ あぶらあげ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ねぎ	さといも ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おちゃプリン	とうにゅう		さとう		
22	月	ごはん			こめ	豚肉はビタミンB1をとても多く含んでいます。ビタミンB1はご飯やパンなどの炭水化物を分解して、エネルギーに変える働きがあります。	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが			
		やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん			
		あつあげのみそしる	にぼし あつあげ みそ わかめ	にんじん えのきだけ だいこん			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23	火	まるパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	脂質は効率の良いエネルギー源であり、細胞膜やホルモンなどの材料になるので、不足すぎは体の不調の原因になります。取り過ぎも肥満など体に良くないことが起こるので、「適量」を心がけて、良質なあぶらをとるようにしましょう。	
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず(中) とうふ(中) とうにゅう(中)	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ(中)		
		ごぼうサラダ	まぐろ たまご	えだまめ ごぼう にんじん	マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら		
		コンソメスープ		にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう	じゃがいも オリーブあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		アセロラゼリー		アセロラ	さとう		
24	水	ごはん			こめ	私たちの体を作るのは、私たちが食べたものです。食生活に興味をもち、質と量の両方のバランスを考えながら、1日3食規則正しく食べましょう。	
		さけのさいきょうやき	さけ みそ 				
		カレーきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん グリンピース	じゃがいも こめあぶら さとう		
		なめこじる	なまあげ にぼし みそ	にんじん だいこん なめこ こまつな ねぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25	木	キャロットロールパン	だっしふんにゅう	にんじんペースト	こむぎこ さとう	細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに洗っても手にはウイルスがついていることがあります。給食の前には石けんを使って、手をきれいに洗いましょう。	
		ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが	でんぶん さとう ごま こめあぶら		
		やきそばいりソテー	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	やきそばめん こめあぶら		
		ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご わかめ	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし こねぎ	でんぶん ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	金	むぎごはん			こめ むぎ	世界三大美女のクレオパトラは、美を保つために老化を防ぐ働きのあるごまを、積極的に食べていたと言われています。	
		きりぼしだいこんサラダ	まぐろ	きりぼしだいこん キャベツ	マヨネーズ ごま		
		ハヤシ	ぶたにく クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト しょうが にんにく	じゃがいも こめあぶら ルウ バター		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ヨーグルト	ヨーグルト				
29	月	ごはん			こめ	美生柑(みしょうかん)は和製グレープフルーツとも呼ばれ、ジューシーな味わいが特徴です。「河内晩柑(かうちばんかん)」という名前でも出回っているそうです。	
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき しょうが グリンピース	じゃがいも さとう こめあぶら		
		かきたまじる	いとかまぼこ たまご かつおぶし さばぶし	にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	でんぶん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		みしょうかん		みしょうかん 			
30	火	ごまパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ごま	今日のレタスは、富士河口湖町で作られたレタスです。地元で作られた野菜は新鮮で、安心して食べることができます。ぜひたくさん食べてください。	
		とりにくのマッシュポテトやき	とりにく		マッシュポテト マヨネーズ		
		ツナサラダ	まぐろ	レタス ブロッコリー とうもろこし だいこん	ドレッシング		
		マカロニスープ	えび いか あさり ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ	マカロニ ルウ オリーブあぶら		
		ぎゅうにゅう (ミルメークコーヒー)	ぎゅうにゅう		さとう		
31	水	ビビンバどん				今日のきくらげは富士吉田産です。きくらげとは、中国料理でよく使われる、プリプリ、コリコリとした食感のきのこです。乾燥した物が多いですが、今日のきくらげは生の物を使っています。	
		「むぎごはん			こめ むぎ		
		「ビビンバ	ぶたにく たまご	にんじん だいずもやし ほうれんそう にんにく しょうが	こめあぶら さとう		
		ちゅうかふうわかめスープ	わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ きくらげ	ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あんにんどうふ	にゅうせいひん れんにゅう	みかん パイン もも	さとう		

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。
また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業（教育、スポーツ及び文化に関する事業）として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。