

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | ひとくちメモ | |
|-------|--------------------------|----------|----------------------|----------------------|---------------------|---|--|
| 1水 | たけのこごはん | ○ | こんぶ | はちじゅうはちやきゅうしょく | たけのこ にんじん | こめ しょうぶつあぶら さとう | 「夏も近づく八十八夜〜♪」と茶摘みを歌った歌もあるようにこの頃に摘み取られるお茶は、昔から不老長寿の縁起物の新茶として珍重されています。 |
| | てりやきチキン | | とりにく | しょうが | キャベツ にんじん なのはな | さとう | |
| | なのはなのあえもの | | さばぶし かつおぶし なんと | にんじん えのきだけ さやえんどう | | さとう | |
| | すましじる | | とうふ わかめ | まっちゃ | | さとう | |
| | おちゃプリン | | とうにゆう | | | さとう | |
| 2木 | ソフトフランスパン (マーシャルビーンズ) | ○ | だっしふんにゆう | こどものひきゅうしょく | こむぎこ さとう マーシャルビーンズ | 5月5日は端午の節句です。子どもの健やかな成長を願い、柏もちやちまきを食べお祝いします。柏の木は新芽が育つまで古い葉が枯れません。子孫繁栄を願い昔からお祝いごとに使われてきました。 | |
| | かつおフライ | | かつお | | こめあぶら パンこ こむぎこ | | |
| | アスパラいりサラダ | | まぐろ | レタス ブロッコリー アスパラ にんじん | ドレッシング | | |
| | パンプキンポタージュ | | ぎゅうにゆう クリーム | たまねぎ にんじん かぼちゃ | バター ルウ | | |
| | かしわもち | | だっしふんにゆう | あずき | | | こめこ さとう でんぶん |
| 7火 | スパゲティめん | ○ | ぶたにく だいず | しょうが にんにく セロリー にんじん | スパゲティ オリーブあぶら | ミートソースには、玉ねぎがたくさん使われています。玉ねぎを切るときに涙がでるのは、玉ねぎの硫化アリルという成分が蒸発して目を刺激するからです。 | |
| | ミートソース | | たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ | オリーブあぶら ルウ | | | |
| | チキンとやさいのスープ | | ごぼう にんじん たまねぎ ほうきさい | こめあぶら | | | |
| | フルーツヨーグルトあえ | | ほうれんそう | さとう ナタデココ | | | |
| 8水 | ジョア (いちご) | ○ | だっしふんにゆう | いちご | さとう | 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」「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。 | |
| | むぎごはん | | | まごわやさしいきゅうしょく | こめ むぎ | | |
| | あじつけのり (ふじさん) | | のり こんぶ かつおぶし | | さとう | | |
| | さけのしおやき | | さけ | | | | |
| | ひじきのもの | | ひじき こおやどうふ あぶらあげ | にんじん ごぼう えだまめ | こめあぶら さとう ごま | | |
| 9木 | キャロットロール | ○ | だっしふんにゆう | にんじん | こむぎこ さとう | 切り干し大根は、昔から伝わる保存食です。干して水分が抜け、長期保存ができるので、長い間大根を楽しむことができます。 | |
| | とりにくのレモンソース | | とりにく | レモン | こむぎこ でんぶん こめあぶら | | |
| | 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 | さとう | | |
| | ポトフ | | ウインナー | にんじん たまねぎ キャベツ | マヨネーズ ごま | | |
| 10金 | ごはん | ○ | ぶたにく | しょうが たまねぎ にんじん しいたけ | こめ | ごはんやパンなどの炭水化物は、体や脳がはたらくためのエネルギーとなる大切な栄養素です。寝ている間も脳でエネルギーが使われているため、朝ご飯でしっかり炭水化物もとるようにしましょう。 | |
| | にくどん | | しらたき | さとう | | | |
| | もやしのゆかりあえ | | きゅうり にんじん もやし うめ | | | | |
| | キャベツのみそしる | | えのきだけ キャベツ | | | | |
| 13月 | ごはん | ○ | にゆうせいひん | レモン | さとう | もずくは、沖縄県が産地です。スープにしたり、酢の物にしたりして食べます。沖縄県では、天ぷらにして食べるそうです。 | |
| | びびンバ | | ぶたにく たまご | にんにく しょうが にんじん | こめ | | |
| | もずくスープ | | ハム かまぼこ もずく | だいずもやし ほうれんそう | こめあぶら さとう | | |
| 14火 | チョコクルクル | ○ (地産地消) | だっしふんにゆう たまご | | こむぎこ さとう マーガリン | ブロッコリーには、小さな緑色のつぶつぶがたくさんついています。この1つひとつが花のつぼみです。それらが集まったものを「花蕾 (からい)」といいます。 | |
| | どりさきみカツ (ちゅうのうソース) | | とりにく | | こむぎこ パンこ こめあぶら | | |
| | はるやさいサラダ | | さやえんどう ブロッコリー とうもろこし | ドレッシング | | | |
| | マカロニコンソメスープ | | ウインナー | キャベツ | オリーブあぶら マカロニ | | |
| 15水 | やこめ | ○ (地産地消) | だいず | かみかみきゅうしょく | こめ | やこめは山梨県の郷土料理です。稲作で種まきをするときに豊作を祈って粃殻を煎った「やこめ(焼米)」をお供えます。現在は、煎った大豆とごはんを炊いた物を言います。 | |
| | さばのみそに | | さば みそ | | さとう でんぶん | | |
| | さやいんげんのごまあえ | | | いんげん にんじん きゅうり | ごま さとう | | |
| | けんちんじる | | にぼし とりにく とうふ | ごぼう にんじん だいこん しいたけ | ごまあぶら さといも | | |
| | こぎかな | | いわし | ほうれんそう ねぎ こんにやく | さとう | | |
| 16木 | ソフトフランスパン (ブルーベリージャム) | ○ (地産地消) | だっしふんにゆう | ブルーベリー | こむぎこ さとう | 鶏肉は、モモや胸、手羽など部位があり、煮てよし、焼いてよし、揚げてよし…。世界中でいろいろな料理として食べられています。 | |
| | ポテトカップグラタン | | ぎゅうにゆう えび チーズ | たまねぎ | じゃがいも でんぶん さとう マカロニ | | |
| | とりにくのトマトに | | とりにく | にんにく たまねぎ きいピーマン しめじ | オリーブあぶら さとう レッドキドニ | | |
| | たまごのふわふわ | | たまご | トマト | じゃがいも でんぶん | | |
| 17金 | ちくわのいそべあげ | ○ | さかなのすりみ あおき | | ゼラチン かんてん さとう | 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。 | |
| | ごぼうサラダ | | まぐろ たまご | ごぼう にんじん とうもろこし えだまめ | こめあぶら てんぷらこ こむぎこ | | |
| | さんさいうどん | | さばぶし かつおぶし とりにく | にんじん しいたけ ねぎ わらび みずな | でんぶん さとう | | |
| いなりずし | あぶらあげ | あぶらあげ | えのきたけ やまうど なめこ たけのこ | マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら | うどん | | |
| | | | | | こめ さとう | | |

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | ひとくちメモ |
|------------------------|---|-------------|---|---------------------------------------|-------------------------|--|
| 20月 | ショア(ブルーベリー) | | だっしふんにゆう | ブルーベリー | さとう | 朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、体温が低い状態が続き、元気が活動ができません。早起きの習慣をつけて、毎日食べましょう。 |
| | むぎごはん | | | | こめ むぎ | |
| | えびしゅうまい | | えび たら | たまねぎ | でんぶん こむぎこ さとう | |
| | 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 | |
| | まーぼーどうふ | | 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 しいたけ たけのこ | こめあぶら さとう でんぶん | |
| 21火 | ココアあげパン(小) | | だっしふんにゆう | | こむぎこ さとう こめあぶら コア | 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、不足し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。 |
| | ゴッペパン(チョコ&ホワイト)(中) | | だっしふんにゆう | | こむぎこ さとう チョコレート | |
| | ごもくやさいにくだんご | | とりにく ぶたにく | たまねぎ にんじん えだまめ くい ねぎ しょうが キャベツ りんご | さとう ごま しょうぶつあぶら | |
| | コーレスーパ | ○ | | にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー | ドレッシング | |
| | abcスープ | | とりにく | にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな | オリーブあぶら じゃがいも マカ | |
| | アセロラゼリー | | | アセロラ | | |
| 22水 | あなごごはん | | あなご | あじめぐりきゅうしよく〜とうきょうと〜 | | こめ |
| | サワラのてりやき | | さわら | | さとう | 味めぐり給食〜東京都〜東京でとれる穴子を江戸前穴子といいます。小松菜は、江戸川区の小松川村が発祥の葉野菜です。 |
| | こまつなとにんじんの ごまあえ | ○ | | こまつな りよくどうもやし にんじん きゅうり | ごま さとう | |
| | ゆばのすましじる | | さばぶし かつおぶし かまぼこ とうふ ゆば | にんじん しめじ えのきだけ みつば | | |
| ココペパン(チョコ &ホワイト)(小) | | だっしふんにゆう | | こむぎこ さとう チョコレート | | |
| 23木 | ココアあげパン(中) | | だっしふんにゆう | | こむぎこ さとう こめあぶら ココア | スペイン風オムレツとは、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン等を炒めて卵に混ぜて焼いたものです。スペインでは、トルティージャと言われます。 |
| | スペインふうオムレツ | ○ | たまご チーズ ベーコン | たまねぎ | しょうぶつあぶら さとう でんぶん | |
| | スパゲティサラダ | | まぐる | レタス きゅうり にんじん えだまめ | スパゲティ ドレッシング | |
| | カレーふうみスープ | | とりにく | にんじん たまねぎ キャベツ | こめあぶら じゃがいも | |
| 24金 | むぎごはん | | | | こめ むぎ | 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。 |
| | コンときめさやのソテー | | | とうもろこし にんじん さやえんどう | こめあぶら | |
| | ポークカレー | ○ | ぶたにく だっしふんにゆう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご | こめあぶら じゃがいも ルウ | |
| | グレープフルーツ | | | グレープフルーツ | | |
| 27月 | ごこひじきごはん | | ひじき | | オートミール ごま あわ キヌア さとう | 給食で使う油は、こめ油で「米ぬか」からとれます。他の油に比べ酸化しにくく、においやくせがないという特徴があります。炒め物や揚げ物にも使用しています。 |
| | きすのてんぷら | ○ | きす | | こめあぶら こむぎこ でんぶん | |
| | にくじゃが | | ぶたにく | しょうが にんじん たまねぎ しらたき | こめあぶら じゃがいも さとう | |
| | こかぶのみそ汁 | | にぼし なまあげ みそ | にんじん えのきだけ たまねぎ かぶ かぶのは | | |
| 28火 | バターロール | | たまご だっしふんにゆう | | こむぎこ さとう | 河内晩柑は、和製グレープフルーツといわれています。産地によってジューシーフルーツ、宇和ゴールド、ジュシーオレンジ、夏文旦と呼び名は様々です。 |
| | てづくりほうれんそう オムレツ | ○ | ハム チーズ たまご きゅうりにゆう クリーム | ほうれんそう | | |
| | やさいのソテー | | ぶたにく | にんにく とうもろこし あかピーマン キャベツ もやし | こめあぶら | |
| | ジュリアンスープ | | | にんじん たまねぎ だいこん キャベツ しょうが | | |
| 29水 | かわちぼんかん | | かわちぼんかん | | | |
| | あげぎょうざ | | ぶたにく とりにく | たまねぎ たら キャベツ しょうが | こめあぶら さとう こむぎこ | ぎょうざが日本で食べられるようになったのは、昭和の初め頃です。ぎょうざが、三日月のような半月形をしているのは、中国で使われていたお金が半月形だったことが由来しています。 |
| | かいそうサラダ | | かいそう | レタス きゅうり だいこん | ドレッシング | |
| | しおラーメン | ○ | ぶたにく なんと | にんじん とうもろこし キャベツ もやし たら ねぎ | こめあぶら ラーメン バター | |
| | やきおにぎり | | | | こめ | |
| おこめのタルト | | たまご にゆうせいひん | | こむぎこ さとう マーガリン こめこ | | |
| 30木 | こどもぼん | | だっしふんにゆう | | 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、きれいに見え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。 |
| | とりにくのおニオン ソース | ○ | とりにく | にんにく しょうが たまねぎ | こめあぶら さとう | |
| | インゲンとキャベツの ソテー | | ウインナー | にんにく にんじん さやいんげん キャベツ | こめあぶら | |
| | コーンポタージュ | | きゅうりにゆう だっしふんにゆう | にんじん たまねぎ とうもろこし | バター オリーブあぶら | |
| | オレンジ | | | オレンジ | | |
| 31金 | ごはん | | | | こめ | クイズです。日本で一番多く食べられている魚は何でしょう？正解は「鮭」です。給食でも人気の魚です。ビタミンDが多く含まれており、カルシウムの吸収をよくする働きがあります。 |
| | さけのさいきょうやき | ○ | さけ みそ  | | | |
| | とりにくどやさいの オイスターいため わかめととうふの みそじる | | とりにく | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン | こめあぶら さとう でんぶん | |
| | | | にぼし あぶらあげ とうふ みそ わかめ | にんじん たまねぎ | じゃがいも | |

※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。