

[献立予定表]

2025年 5月

富士吉田市学校給食センター

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 木	そぼろばん	○	はちじゅうはちやきゅうしょく		こむぎこ さとう マーガリン	2月の立春から数えて88日目の「八十八夜」は新茶の摘みとりが盛んな時期です。この日に穫れたお茶はとても縁起のよいものとされています。今日のデザートは、抹茶を使ったお茶プリンです。
	チキンバジルやき		だっしふんにゅう とりにく	にんにく バジル	パンこ オリーブあぶら	
	はるやさいサラダ			さやえんどう ブロッコリー にんじん キャベツ	ドレッシング	
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	バター オリーブあぶら ルウ	
	おちゃプリン		とうにゅう	まっちゃ	さとう	
2 金	むぎごはん	○	こどものひきゅうしょく		こめ むぎ	5月5日は「こどもの日」です。給食では「かつおフライ」「わかたけ汁」そして「柏餅」がです。柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」、かつおは「困難にも打ち勝つ」、たけのこは「まっすぐのびる」などの意味があり、子どもの健やかな成長を願う思いが込められています。
	かつおフライ (ちゅうのうソース)		かつお		こめあぶら パンこ こむぎこ	
	たくあんのあえもの			キャベツ にんじん こまつな たくあん	さとう ごまあぶら	
	わかたけじる		かつおぶし さばぶし かまぼ こ	たけのこ にんじん しめじ		
	かしわもち		あずき		こめこ さとう でんぶん	
7 水	ストロベリージョア		ローリングストックきゅうしょく		さとう	ローリングストックとは、普段の生活で使う食品や日用品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足すことです。災害時に備えた食糧備蓄の方法で、家庭や自治体で実践されています。今日は、富士吉田市の防災備蓄品を使い、ローリングストックを行います。
	ひじょうしょくよう さんさいおこわ		だっしふんにゅう	いちご	もちこめ	
	とりてん		とりにく	たけのこ にんじん ぜんまい わらび きくらげ	こむぎこ こめあぶら でんぶん	
	はるキャベツの あえもの		まぐろ	キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	
	かきたまじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	
8 木	バターロールパン	○	だっしふんにゅう		バター さとう こむぎこ	地産地消：トマト 今日のオムレツは、給食センターでひとつひとつ手作りをしています。調理員さんの愛情がこもったオムレツです。感謝していただきましょう。
	てづくりオムレツ		ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう クリーム	ほうれんそう	さとう	
	トマト入りサラダ			きゅうり ブロッコリー トマト キャベツ	ドレッシング	
	ブラウンシチュー		ぶたにく クリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	こめあぶら じゃがいも ルウ	
9 金	キムタクチャーハン	○	ぶたにく	はくさいキムチ ねぎ たくあん	こめ こめあぶら ごまあぶら	地産地消：きくらげ 5月の連休が明けて、体が疲れやすい頃です。早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかり食べて元気に登校しましょう。
	ぎょうざ		ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	でんぶん こむぎこ さとう	
	3しょくやさいの ちゅうかサラダ			ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら	
	チンゲンサイと たまごのスープ		とりにく たまご	にんじん たまねぎ きくらげ えのきたけ チンゲンサイ	こめあぶら でんぶん	
12 月	ごこくひじきごはん	○	かみかみきゅうしょく		こめ オートミール ごま ひえ	今日ほかみかみ給食です。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。しっかり噛むことは、脳の働きをよくしたり、食べ物の消化吸収を助けたりします。
	ししゃものいそべあげ		ししゃも あおのり	ひじき	もちあわ キヌア さとう でんぶん	
	たけのこのにもの		とりにく	しょうが にんじん こんにゃく たけのこ	こめあぶら こむぎこ でんぶん こめこ	
	こんさいのみそじる		にぼし なまあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	こめあぶら じゃがいも	
13 火	はいがパン	○	だっしふんにゅう		さとう こむぎこ	給食には、「豆」がよく使われます。なぜかと言うと、たんぱく質やビタミン、ミネラルがたくさんあるからです。今日の豆は、「畑の肉」といわれる「大豆」がスープに入っています。
	ハンバーグ (ブランチソース)		ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん ルウ	
	チーズサラダ		チーズ	レタス カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	
	まめとやさいの スープ		とりにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ	こめあぶら じゃがいも	
	アセロラゼリー			アセロラかじゅう	さとう	
14 水	ちくわいそべあげ	○	ちくわ あおのり		こむぎこ さとう でんぶん	春は山菜の季節です。山菜は、山や水辺の自然にある植物のことです。今日のうどんは山菜うどんです。うどんに入っている山菜の名前が言えるかな？
	ごぼうサラダ		まぐろ たまご (マヨネーズ)	えだまめ ごぼう にんじん	こめあぶら マヨネーズ ごま さとう	
	さんさいうどん		かつおぶし さばぶし とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ わらび みずな たけのこ うど なめこ ねぎ えのきだけ	ごまあぶら うどん	
	いなりずし		だいず あぶらあげ		こめ さとう ごま	
15 木	キャロットロール	○	だっしふんにゅう	にんじん	こむぎこ さとう	アスパラガスは、5月から6月頃が旬の野菜です。アスパラギン酸という成分が入っているのが名前の由来です。アスパラギン酸は体の疲れを取ってくれるので、しっかり食べると元気になります。
	とりにくの マッシュポテトやき		とりにく		マヨネーズ マッシュポテト	
	アスパラいりサラダ		まぐろ	レタス ブロッコリー アスパラガス にんじん	ドレッシング	
	ミネストローネ		ウインナー あかいはんげんまめ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	オリーブあぶら さとう マカロニ	
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			
16 金	むぎごはん	○	やまなしのきょうどりようきゅうしょく ～せいだのたまじ～		こめ むぎ	「せいだのたまじ」は、上野原市の郷土料理です。江戸時代にじゃがいも栽培をすすめて、人々をききんから救った「中井せいだゆう」という代官の名前に由来します。
	ぶたキムチ		ぶたにく	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ キャベツ にら	こめあぶら さとう	
	せいだのたまじ		みそ		こめあぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	
	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 こんにゃく はくさい ねぎ	ごまあぶら	

〔 献立予定表 〕

2025年 5月

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
19 月	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	春キャベツは3月から5月頃に出回るキャベツです。他の時期のキャベツに比べてやわらかく甘みがあり、葉の巻きがふんわりしています。
	にくどんのぐ		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき	こめあぶら さとう	
	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		
	あつあげのみそしる		にぼし なまあげ みそ	にんじん えのきたけ こまつな	じゃがいも	
20 火	まっちゃあげパン (小学校)	○	だっしふんにゆう	まっちゃ	こむぎこ さとう こめあぶら	みんなが大好きな揚げパンの登場です。5月は新茶の季節なので、抹茶の揚げパンです。抹茶は市内のお茶屋さんの協力で、上質な抹茶を使っています。本物の抹茶の味と香りを楽しんで下さいね。
	コッペパン (中学生) (マーシャルピーンズ)		だっしゅふんにゆう		こむぎこ マーシャルピーンズ さとう	
	ミートボール		とりにく ぶたにく	えだまめ にんじん くわい たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ トマト にんじん りんご にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	さとう でんぶん あぶら	
	コルスーサガ				ドレッシング	
	6しゅのやさい スープ		とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	オリーブあぶら じゃがいも	
21 水	むぎごはん	○	まごわやさしいきゅうしょく		<u>こめ</u> むぎ	新玉ねぎがおいしい季節です。玉ねぎは収穫した後、一か月ほど乾燥させますが、新たな玉ねぎは乾燥させずにすぐに食べます。やわらかくて甘みがあります。
	さけのごまやき		さけ		ごま	
	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 さやえんどう	こめあぶら じゃがいも さとう	
	なめこしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	にんじん なめこ こまつな ねぎ		
22 木	コッペパン (小学生) (マーシャルピーンズ)	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう マーシャルピーンズ	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。
	まっちゃあげパン (中学校)		だっしふんにゆう	まっちゃ	こむぎこ さとう こめあぶら	
	スペインふうオムレツ		たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゆう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	
	スパゲティーサラダ			レタス きゅうり にんじん とうもろこし	スパゲティ ドレッシング	
	やさいとぶたにくの スープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	じゃがいも	
23 金	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	地産地消：きくらげもずくは、海藻のなかまです。食物繊維が多く、おなかの調子を整える働きがあります。給食で使われるもずくは、沖縄県のきれいな海で育ったもずくです。
	ちゅうかどんのぐ		ぶたにく あさり えび いか	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン しいたけ はくさい きくらげ ほうれんそう だいずもやし にんじん	こめあぶら ごまあぶら でんぶん	
	まめもやしのナムル				ごま さとう ごまあぶら	
	もずくスープ		もずく とうふ ベーコン	チンゲンツアイ たまねぎ にんじん		
26 月	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	今日は、お米について考えてほしいと思います。今、日本中でお米が不足しています。給食のお米は、市内の農家さんが一生懸命作ってくれたとても大切な一粒一粒です。よく味わって、残さずに食べましょう。
	さばのみそに		さば みそ		さとう でんぶん	
	こまつなのごまあえ			こまつな にんじん きゅうり	ごま さとう	
	とうにゅういり みそしる		ぶたにく にぼし みそ とうにゆう	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	こめあぶら さつまいも じゃがいも でんぶん	
27 火	コッペパン (小学校)	○	だっしふんにゆう	ローリングストックきゅうしょく(中学校)	こむぎこ さとう	地産地消：きくらげ5月は熱中症に気をつけた時期です。体が熱さに慣れていないのに、気温が上がって、体がついていけないからです。のどが乾く前に水を飲むことを意識して、こまめに水分をとりましょう。
	ひじょうしょくよう かいせんおこわ (中学校)		えび わかめ	たけのこ グリーンピース	もちごめ さとう	
	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	
	やきそばいりやさい ソテー		ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	こめあぶら ちゅうかめん	
	ちゅうかふうわかめス ープ		わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ もやし にら	ごまあぶら	
	フルーツあんにん		どうにゆう	あんず もも	さとう でんぶん	
28 水	スパゲティー ミートソース	○	ぶたにく だいず	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	スパゲティ オリーブあぶら ルウ	地産地消：ようなし皆さんは食事の時、良い姿勢で食べていますか？背すじをのばして、足のうらを床につけるとしっかり噛むことができます。
	ポトフ		とりにく		こめあぶら じゃがいも	
	フルーツヨーグルト あえ		クリーム ヨーグルト	もも みかん パイナップル ようなし ナタデココ	さとう	
29 木	まるパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう	クラムチャウダーのクラムとは、あさりやはまぐりの二枚貝のことです。あさは浅い海にいて日本人は昔から食べてきました。遺跡からでてくる貝もあさが一番多いそうです。
	えびカツ (ちゅうのうソース)		えび たら	たまねぎ	こめあぶら パンこ こむぎこ でんぶん さとう	
	ペンネのコンソメ ソテー		ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ ピーマン きピーマン	オリーブあぶら ペンネ	
	クラムチャウダー		ベーコン あさり ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも ルウ	
30 金	むぎごはん	○			<u>こめ</u> むぎ	給食のカレーには脱脂粉乳(スキムミルク)が入ります。脱脂粉乳を入れることで、カルシウムやタンパク質がとれます。成長期のみなさんに必要な栄養素が取れるように作っています。
	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	
	やさしいソテー		とりにく	にんにく とうもろこし あかピーマン キャベツ もやし オレンジ (生)	こめあぶら	
	オレンジ (生)					

※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、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※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：学校給食センター運営事業)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。