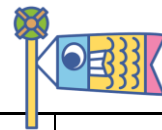




# 5月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考
			体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる	
1	火	ソフトフランスパン			こむぎこ	スープにいろいろな野菜が入っています。その中に「アスパラガス」という野菜が入っています。「アスパラガス」は春になると畑から、ニョッキと顔をだしてきます。食べている部分は若い部分です。「アスパラギン酸」と言う疲れをとってくれるものを含んでいます。
		はちみつ&マーガリン			はちみつ・マーガリン	
		クリスピーチキン	とりにく・たまご		こむぎこ・こめあぶら	
		コールスローサラダ		きゃべつ・にんじん・とうもろこし・レモン	ドレッシング	
		ぐだくさんスープ	ベーコン	アスパラガス・トマト・たまねぎ・あかパプリカ きいパプリカ・バジル・えだまめ	こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カスタードプリン	たまご・ぎゅうにゅう		さとう	
2	水	たけのごはん		たけのこ・にんじん	こめ・だいずあぶら・さとう	きょうは一足早く、「端午の節句」にちなんで給食を出しました。本来は5月5日ですが、給食がお休みのためです。五が重なることから「重五(ちょうご)の節句」と呼ばれたり、邪気をはらうために菖蒲(しょうぶ)の花を飾ったりするので「菖蒲の節句」とも言われます。
		かつおフライ (ソース)	かつお		ばんこ・こむぎこ	
		ごもくきんぴら		ごぼう・にんじん・こんにゃく・れんこん・しいたけ	こめあぶら・ごまあぶら・さとう	
		すましじる	うすらのたまご・かまぼこ かつおぶし・ワカメ	にんじん・しめじ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かしわもち			こめこ・あずき・さとう	
7	月	ごはん			こめ	きょうの果物は「美生柑」(みしょうかん)という果物です。「かわちばんかん」とか「シューシーオレンジ」などと呼ばれます。日本版グレープフルーツです。さっぱりしていてシューシーな果物です。
		さけのおやき	さけ			
		いろどりやさいあえ		きゅうり・きゃべつ・もやし・にんじん・きいパプリカ	ごま・さとう・ごまあぶら	
		けんちんじる	とりにく・とうふ・ちくわ・にほし	ごぼう・にんじん・こんにゃく・れんこん・だいこん・ねぎ	さとも・こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		みしょうかん		みしょうかん		
8	火	ミルクパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	パンネはマカロニの1つです。マカロニの形がパンの先の形に似ていることから、この名前がついたようです。
		ささみのレモンしょうゆかけ	ささみ	レモン・にんにく・しょうが	でんぶん・こむぎこ・さとう こめあぶら	
		パンネミートソース	ぶたにく・ぎゅうにく・チーズ	トマト・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン	パンネ・こめあぶら	
		はるキャベツとかぶのクリームスープ		きゃべつ・にんじん・なのはな・かぶ・たまねぎ	じゃがいも・バター・ルウ オリーブオイル	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9	水	もちむぎごはん			こめ・もちむぎ	きょうのごはんには、モチ麦が入っています。いつもの麦ご飯ではなく、プチプチとした食感が楽しめます。楽しんで下さい。
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが		
		ひじきとじゃがいものにももの	ひじき・さつまあげ	にんじん・えだまめ	じゃがいも・さとう・こめあぶら	
		とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・にほし・みそ	にんじん・えのきたけ・ねぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10	木	バターロール	たまご・スキムミルク		こむぎこ	アセロラは果物の名前です。南アメリカ・アマゾン河流域が原産地です。大きさは2cm位のさくらんぼのような形をしています。熟すと濃い赤い色になります。果物の中でもビタミンCをたくさん含んでいる果物です。
		チキンマーマレードソースかけ	とりにく		マーマレード	
		ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも	
		トマトとたまごのスープ	たまご	レタス・にんじん・たまねぎ・エリンギ	でんぶん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		アセロラジュレあえ		もも・みかん・パイナップル・アセロラ	ナタデココ・ジュレ	
11	金	ピラフ		まいだけ・にんじん	こめ・マーガリン・さとう	【ポルトガル料理】 きょうはポルトガル料理です。ポルトガル料理には「マッサ」という調味料があります。マッサの材料は赤いパプリカです。アレンテージョに使っています。
		豚肉のアレンジョ	ぶたにく	パプリカ・にんにく	じゃがいも・オリーブオイル	
		グリーンサラダ		レタス・きゅうり・きゃべつ・レッドキャベツ	ドレッシング	
		ポルトガルのスープ	ベーコン	アスパラガス・えだまめ・プロックリー・あかパプリカ きいパプリカ・スッキーニ・たまねぎ・オレガノ	こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		エッグタルト	たまご		タルト	
14	月	ごはん			こめ	鯖は脂(あぶら)の多い魚です。鯖の脂にはDHAとEPAという栄養素をたくさん含んでいます。DHAは脳神経細胞の成長を促す働きがあります。EPAは血液の循環をよくしたり血管を柔らかくするはたらきがあります。両方とも体の中では作ることができないので食べものからとる必要があります。
		さばのみそに	さば・みそ		さとう	
		ちくぜんに	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・いんげん・しょうが	さとも・さとう・こめあぶら	
		じゃがいもたまねぎのみそしる	あぶらあげ・みそ・にほし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		みしょうかん		みしょうかん		
15	火	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	コッペパンを手でわって、フランクフルトとレタスをはさんで食べてみてください。ホットドックパンになります。
		フランクフルトケチャップかけ	フランクフルト			
		やさしいイタリアンソテー	ベーコン	にんじん・さやえんどう・もやし	オリーブオイル	
		レタス		レタス		
		ホタテとハクサイのミルクスープ	ほたてがい・スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん・はくさい・とうもろこし・たまねぎ えだまめ・しょうが		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16	水	つなごはん	まぐろ		こめ	野菜は、緑のなかまです。体の調子を整える働きがあります。赤の食品や黄色の食品が体の中に入って働くのを助けてくれます。にがてな人も1口でもよいから、食べてみましょう。
		キャベツメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ・きゃべつ	パンこ・こむぎこ・こめあぶら	
		おでんふうスープ	ちくわ・さつまあげ うすらのたまご	こんにゃく・だいこん	じゃがいも	
		やさしいおおかあえ	かつおぶし	きゃべつ・にんじん・こまつな		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
17	木	食パン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	食パンの周りの焼き目のついているところを「パンのみみ」と言いますが、なぜでしょう？耳は「人間の顔のはっこ」にあるので、「パンのはっこ」という
		イチゴジャム&マーガリン		いちご	マーガリン・さとう	
		ハニーマスタードチキン	とりにく	にんにく	はちみつ	
		ほうれんそうとコーンのソテー	フランクフルト	ほうれんそう・とうもろこし	バター・オリーブオイル	

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考
			体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる	
		やさいのごったにスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・きゃべつ	じゃがいも	よくなったようです。他にも「モノのはっこ」にあるものを耳と言っているモノをさがしてみましよう。
		とっとチーズ	こざかな・チーズ		ごま・アーモンド	
		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
			体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる	
18	金	むぎごはん			こめ・むぎ	イカの種類はたくさんあります。世界で500種、日本の近く の海でも130種類も生息して います。イカの栄養は良質のタン パク質です。脂肪は少ないで す。タンパク質は、私たちの筋 肉や体をつくる、おもなせいぶ んとなります。
		ポークカレー	ぶたにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく・しょうが	じゃがいも・ルウ・バター	
		イカリングフライ	イカ		パンこ・こむぎこ・こめあぶら	
		ポテトチップサラダ		レタス・きゅうり・とうもろこし・ブロッコリー	ポテトチップス・ドレッシング レッドキドニー	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
21	月	いなりすし	あぶらあげ	あじめぐい~おまつし~	こめ・ごま	「おみおつけだんご」とは「お みおつけ」の中に「だんご」が 入っている料理です。「おみお つけ」は漢字で書くと「御御 付け」と書きます。「みそし る」を丁寧(ていねい)に表現 したことです。注:「御味御 付け」と表現する場合もありま す。
		ごもくたまごやき	たまご	にんじん・ほうれんそう・しいたけ		
		たくあんのおえもの		たくあん・きゃべつ・こまつな・にんじん	ごまあぶら・さとう	
		おつけだんご	あぶらあげ・みそ・にほし	にんじん・だいこん・えりんぎ・ねぎ	こむぎこ・じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おちゃプリン			おちゃプリン	
22	火	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	スープスパゲティにたくさ んの食品が入っています。い ろいろな食品を入れるとそれ ぞれの栄養や味が溶け出し て、さらに美味しくなりま す。
		ハムチーズフライ	ハム・たまご・チーズ		こむぎこ・ばんこ・こめあぶら	
		ポイルやさい		ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	
		スープスパゲティ	ベーコン・いか・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ズッキーニ・あかパプリカ きいパプリカ・えのきだけ・にんにく・しょうが	スパゲティ・バター・ルウ オリーブオイル	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
23	水	ごこくひじきごはん	ひじき	かみかみ きゅうしょく	こめ・むぎ・あわ・いりごめ キヌア・ひえ	きょうは、「カミカミ給食」 の献立です。1口30回を目標に よく噛んで食べてみましょう。 よく噛んで食べることは良き ことがいっぱいあります。どん なよいことがあるのか調べてみ ましょう。
		きびなごのてんぷら	きびなご		こむぎこ・こめあぶら	
		きりほしだいこのにももの	ぶたにく・さつまあげ	きりほしだいこん・にんじん・いんげん・こんにゃく しょうが	こめあぶら・ごまあぶら・さとう	
		とりにくだんごとこんさいじる	とりにく	ごぼう・にら・にんじん・だいこん・しいたけ・しょうが		
		ブルーベリージョア	にゅうせいひん	ブルーベリー		
24	木	キャロットロールパン	スキムミルク	にんじん	こむぎこ・さとう	ミネストローネは、イタリア 料理の代表的なスープです。季 節の野菜に肉などを入れたり、 パスタなどを入れたりする具だ くさんのスープです。日本の味 噌汁のような感じで、各家庭で 独自の味付けがあるそうです。
		チキンパジルやき	とりにく	にんにく	パンこ・オリーブオイル	
		やさいのカレーあじソテー	ぶたにく	キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし	こめあぶら	
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマト	マカロニ・じゃがいも オリーブオイル・いんげんまめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パイナップル		パイナップル		
25	金	ごはん			こめ	春巻きは、中国の料理です。 名前の由来は、立春のころ新芽 がでた野菜を具として、小麦粉 で作った薄い皮で巻いて作られ たことから「はるまき」という そうです。
		はるまき	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ねぎ・にんじん・たけのこ	こむぎこ・さとう・こめあぶら	
		ガバオ	ぶたにく	ほうれんそう・ピーマン・きいパプリカ・あかパプリカ しょうが・にんにく	こめあぶら・さとう	
		だいこんときゅうりのあえもの		だいこん・きゅうり・きいパプリカ・にんじん	ドレッシング	
		ちゅうかうワカメスープ	わかめ・かまぼこ	にんじん・もやし・ねぎ	はるさめ・ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28	月	かむかむわかめごはん	くきわかめ		こめ	きょうのワカメごはんは、ワ カメの茎(くき)の部分を使っ た「わかめごはん」です。ワカ メの茎の部分なので、しっかり したかみこたえがあります。海 そうは1日に1回は食べてもら いたい食品の1つです。
		いかのさらさあげ	イカ・たまご		こむぎこ・でんぷん・こめあぶら	
		だいこんサラダ	まぐろ	だいこん・きゅうり・レタス・あかパプリカ きいパプリカ・レタス・だいこん	ドレッシング	
		とんじる	ぶたにく・みそ・にほし	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく にんにく	さともいも・こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
29	火	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	ステッキとは「つえ」のこ とです。ステッキパンは細長い ことからこの名前がつけまし た。食器からはみ出してしま いますが落とさないように気をつ けて配膳してください。
		クリームゴールド			クリームゴールド	
		アンサンブルエッグ/ケチャップ	たまご	たまねぎ	じゃがいも	
		かいそうサラダ	かいそう	きゅうり・レタス	ドレッシング	
		パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう・スキムミルク	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん	オリーブオイル・バター・ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30	水	ごはん			こめ	「スーミータン」とはとうも ろこしとたまごで作ったとろみ のあるスープです。中華風たま ごスープです。とうもろこしの 甘みを感じるフワッとするス ープです。
		ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・こめあぶら・さとう	
		パンサンスー		きゅうり・きゃべつ・にんじん	はるさめ・さとう・ごま	
		スーミータン	たまご・スキムミルク	とうもろこし・たまねぎ・ねぎ・きくらげ・きいパプリカ	ルウ・ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フルーツあんぱん		もも	あんぱんデザート	
31	木	マルパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう	マルパンを横に半分に分けて レタスとチーズとハンバーグを はさんでみてください。「チー ズバーガー」になってレタスも おいしく食べられます。
		ハンバーグ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・しょうが	ばんこ・さとう・バター	
		レタス/スライスチーズ	チーズ	レタス		
		ポトフ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・きゃべつ・ブロッコリー	じゃがいも・いんげんまめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも・みかん・パイナップル	さとう・クリーム	

※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。

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考
			体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる	

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。