



5 月分献立予定表

がっこうきゅうしよくせつしゅきじゅん 学校給食摂取基準			
	低学年	中学年	高学年
熱量 (kcal)	560	660	770
蛋白質 (g)	16.0	20.0	25.0

《小学校》

* 食品名は、原材料の一番多いところに含まれています。

平成 23 年度

富士見市学校給食センター

日曜日	こ ん だ て			食 品 名			そ の 他	
	主 食	つけるもの かけるもの	牛乳	お か ず	血や骨や肉になる食品	働く力や熱になる食品		体の調子を整える食品
2 月	マーブル食パン(まっちゃ) (乳)	※ケチャップ ※ドレッシング	○	とうふとアスパラのスープ アンサンブルエッグ (卵) (乳) やさしいサラダ ★ももタルト	牛乳 とり肉、とうふ、とりガラ アンサンブルエッグ	マ ン ド リ ン にんじん、くずきり ももタルト やさしいドレッシング	グリーンアスパラ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
6 金	コッペパン(スライス) (乳)	※ドレッシング (乳)	◎	ABC スープ (乳) フランクフルトのチリソースかけ カラフルサラダ	牛乳 とり肉、ベーコン、とりガラ チーズ、フランクフルト	コ ッ ペ パ ン バター、マカロニ イタリアンドレッシング	にんにく、にんじん、玉ねぎ トマト、パセリ、赤ピーマン きゅうり、とうもろこし	
9 月	ホット中かめん	※ドレッシング	◎	タンタンメンのかけ汁 しのだのあんかけ (卵) 切り干しだいこんのナムル	牛乳 とり肉、ぶた肉、みそ とりガラ、ちゅうかしのだ かつおぶし	ホ ッ ト 中 か め ん 油、さとう、ラー油 ごま油、でんぶん パンパンジードレッシング	しょうが、にんにく、にんじん しいたけ、竹の子、長ねぎ、もやし ゆで干しだいこん、きゅうり	
10 火	ちやめし	※ソース	○	いなか汁 さけのフライ ごぶづけ	牛乳 ぶた肉、油あげ、みそ かつおぶし さけのフライ	ち や め し さとう、じゃがいも、油	しょうが、にんじん、だいこん 長ねぎ、ごぶづけ、きゅうり	
11 水	ソフトフランスパン(丸型) (乳)	※ドレッシング	りんご ジュース	ポトフ ハンバーグのソースかけ きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン、とり肉、とりガラ フランクフルト、ハンバーグ	フ ラ ン ス パ ン じゃがいも、油、さとう コーンクリームドレッシング	りんごジュース、にんじん、玉ねぎ かぶ、キャベツ、きゅうり マッシュルーム、とうもろこし	
12 木	ごはん		○	マーボーあつあげ いかのしょうが焼き そくせきづけ	牛乳 ぶた肉、とり肉、とりガラ とうふあげ、みそ いか	ご は ん 油、ラー油、さとう でんぶん	しょうが、にんにく、竹の子 しいたけ、長ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん	
13 金	五目ずし	※きざみり	○	すまし汁 あじのいちや干し	牛乳 とり肉、こうやどうふ、えび かつおぶし、のり、とうふ かまぼこ、あじ	す ま し じ さとう、油	にんじん、しいたけ、竹の子 えだまめ、玉ねぎ、しめじ ほうれん草	
16 月	菜めし		○	みそ汁 とり肉のからあげ こんにやくとえだまめのいためもの	牛乳 油あげ、とうふ、みそ かつおだし、とり肉	菜 め し でんぶん、油、ごま油 さとう	キャベツ、ごまつ菜、長ねぎ しょうが、えだまめ、こんにやく	
17 火	ほスティックパン 焼きそば (乳)		○	チーズオムレット (卵) (乳) フルーツポンチ (乳)	牛乳 ぶた肉、なると、のり	ス テ ィ ク パ ン むし中かめん、油	りんごジュース、にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、竹の子、こんにやく、ゼリー みかん、パイン、りんご	
18 水	ごはん		○	とり肉とこんにやくのみそ煮 かつおのみぞれソースかけ きざみたくあん	牛乳 とり肉、かつおぶし、みそ かつお	ご は ん 油、じゃがいも、さとう	こんにやく、ごぼう、にんじん 竹の子、だいこん、長ねぎ いんげん、たくあん、きゅうり	
19 木	バターロール (乳)		◎	ラビオリスープ えびボールのあんかけ (2こ) ホットポテト (乳) ★れいとうみかん	牛乳 ぶた肉、なると、とりガラ えびボール、かつおぶし ベーコン、のり	バ ー テ ー ロ ー ル ごま油、さとう、でんぶん バター、じゃがいも ラビオリ	にんじん、もやし、長ねぎ ごまつ菜、みかん	
20 金	麦ごはん	※ドレッシング (卵)	○	チキンカレー (乳) ひれかつ きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 とり肉、ガラスープ スキムミルク、チーズ ひれかつ	麦 ご は ん 油、じゃがいも、小麦粉 マーガリン、カレールー ごまドレッシング	しょうが、にんにく、にんじん 玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし りんご	
23 月	地粉うどん		○	かしわうどんのかけ汁 木のはしんじょのりよくちやあげ ごぼうのみそいため	牛乳 とり肉、油あげ、なると かつおぶし、こんぶ、みそ 木のはしんじょ	地 粉 う ど ん でんぶん、油、小麦粉 さとう、ごま、ごまペースト	にんじん、玉ねぎ、しいたけ 長ねぎ、ごぼう、えだまめ	
24 火	ごはん	※しょうゆ	◎	じゃがいものそぼろ煮 さわらのきしゅう焼き おひたし	牛乳 とり肉、ぶた肉 さつまあげ、かつおぶし さわら	ご は ん 油、じゃがいも、さとう	にんじん、玉ねぎ、こんにやく いんげん、キャベツ、もやし ごまつ菜	
25 水	ナン	※ドレッシング (卵)	○	ミネストローネスープ (乳) キーマカレー (乳) コールスローサラダ ★りんごゼリー	牛乳 とり肉、ベーコン フランクフルト、とりガラ チーズ、ぶた肉、大豆	ナ ン バター、じゃがいも マカロニ、油、カレールー コールスロードレッシング	にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト パセリ、しょうが、えだまめ 赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんごゼリー	
26 木	菜めし		○	ワタンスープ とりのてり焼き つぼづけ	牛乳 ぶた肉、なると とりガラ、とり肉	菜 め し 油、ごま油、さとう ワタタン	にんじん、ごまつ菜、もやし 長ねぎ、しょうが きゅうり、つぼづけ	
27 金	ごはん	※ドレッシング	○	ちゅうか煮 (卵) ポークシューマイ (2こ) はるさめサラダ	牛乳 ぶた肉、とりガラ、えび いか、うずらの卵 シューマイ	ご は ん 油、でんぶん、ごま油 はるさめ 中かドレッシング	しょうが、にんにく、にんじん 玉ねぎ、竹の子、しいたけ はくさい、もやし、きゅうり	
30 月	ごはん		○	もずくのみそ汁 さんまのみぞれ煮 こうやとうふとごまつ菜のいため煮	牛乳 もずく、かつおぶし、とうふ 油あげ、みそ、ぶた肉、こうやとうふ さんまのみぞれ煮	ご は ん でんぶん、さとう、油	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ にんにく、ごまつ菜	
31 火	バーガーパン(スライス) (乳)	※ソース ※ドレッシング (卵)	○	ポテトのイタリアン風スープ (乳) しろみさかなのフライ アスパラサラダ	牛乳 ベーコン、ぶた肉、チーズ とりガラ、調理用牛乳 しろみさかなフライ	バ ー ガ ー パ ン じゃがいも、牛乳 ソイドレッシング	玉ねぎ、にんじん、パセリ グリーンアスパラ、きゅうり とうもろこし	

計 19 回

- (こ)は個数に分けるものです。●(ほ)は補食の意味です。
- 牛乳◎印は 250cc がつきます。(5 年、6 年、職員室、特別支援、1 年～4 年の職員)
- 入荷の都合で献立を変更することがあります。●(卵)は鶏卵、(乳)は乳製品を使用しています。 ※クラス分けになります。
- そばの使用はありません。ただし、「ホット中華麺・地粉うどん・焼きそばの蒸し中華麺」の製麺工場内において、そばを含む製品を製造しております。

平 均	低学年	中学年	高学年
	熱量	569 kcal	623 kcal
蛋白質	24.4 g	26.2 g	28.3 g

きゅうしよくだより

- ★ 献立内容や給食全般についてのお問い合わせは、学校給食センターまでご連絡ください。TEL (049) 252-2880
- ★ 太字の食品名は富士見市でとれたものです。
- ※ 地震の影響で食材入手が困難になっていきますので、献立内容が変更になる場合があります。
- ※ 繰り越した給食費は食材やデザート類に充てます。その際は★印をします。ご理解をお願いします。

こころ 心地よい季節になりました。

あた 新し環境にも慣れてくる頃ですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。こころ からだ

リラクセスさせて、疲れをためないようにしましょう。

早寝、早起き、朝ご飯!



あさお 朝起きたばかりだと、体や脳は電池切れの状態です。このまま学校に登
からだのう でんち き じょうたい
校すると、体はエネルギーを作り出すために、体内の筋肉をエネルギー
こう つく だ たいない きんにく
に変え始めます。脳は飢餓状態になり、ボーッとしたりイライラしたり、
か はじ き が じょうたい
いいことはありません。元気に一日を送るためにも
げん き にち おく

あさ 朝ごはんを食べて登校しましょう。

