



# 5月分献立予定表

学校給食栄養摂取基準	
中学生	
熱量 (kcal)	850
蛋白質 (g)	28.0

《中学校》

\* 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	献立		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(抹茶) (乳)	※ドレッシング	○	豆腐とアスパラのスープ ささみのアーモンドがらめ 野菜サラダ ★もたルト	牛乳 鶏肉、豆腐、鶏ガラ 鶏ささみ	マ ン ド リ ン ク リ ン グ ア ー モ ン ド	グリーンアスパラ、玉葱、人参 きゅうり、キャベツ とうもろこし		
6金	コッペパン(スライス) (乳)	※ドレッシング	○	ABCスープ (乳) フランクフルトのソースかけ カラフルサラダ	牛乳 鶏肉、ベーコン、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、人参、玉葱、トマト パセリ、赤ピーマン、きゅうり とうもろこし	
9月	ホット中華めん	※ドレッシング	○	タンタンメンのかけ汁 木の葉しんじょの緑茶揚げ 切干し大根のナムル	牛乳 鶏肉、豚肉、味噌 木の葉しんじょ	ホ ト ト ウ シ ン 	油、砂糖、ラー油 ごま油、澱粉 パンパンジードレッシング	生姜、にんにく、人参、椎茸 竹の子、長葱、もやし きゅうり、ゆで干し大根	
10火	茶めし		○	田舎汁 さわらの紀州焼き ごぶづけ	牛乳 豚肉、油揚げ さわら、味噌、鰹節	チ ャ メ シ	じゃが芋、油	生姜、人参、大根、長葱 きゅうり、ごぶづけ	
11水	ソフトフランスパン(丸型) (乳)	※ケチャップ	○	ボトフ アンサンブルエッグ (卵) (乳) きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン、鶏肉、鶏ガラ フランクフルト アンサンブルエッグ	フ ラ ン ス 	じゃが芋、油 コーンクリームドレッシング	りんごジュース、人参、玉葱、かぶ キャベツ、きゅうり とうもろこし	
12木	ごはん		○	マーボー厚揚げ しゅうまい (3こ) そくせきづけ	牛乳 豚肉、鶏肉、鶏ガラ 豆腐揚げ、味噌 しゅうまい	ゴ ハ ン	油、ラー油、砂糖 澱粉	にんにく、生姜、長葱、椎茸 竹の子、きゅうり、キャベツ 人参	
13金	五目ずし	※きざみり	○	すまし汁 鶏のから揚げ ★りんごゼリー	牛乳 鶏肉、高野豆腐 えび、鰹節、のり 豆腐、かまぼこ	ズ シ	油、砂糖 澱粉	玉葱、しめじ、ほうれん草 椎茸、竹の子、枝豆 人参、りんごゼリー	
16月	菜めし		○	味噌汁 鯉の一夜干し こんにやくと枝豆の炒め物	牛乳 鯉、油揚げ、豆腐 若布、鰹節、味噌	チ ャ メ シ	油、ごま油	キャベツ、小松菜、長葱 枝豆、こんにやく	
17火	補 スティックパン 焼きそば (乳)		○	鶏の照り焼き フルーツポンチ (乳)	牛乳 豚肉、なると 鶏肉、のり	ス テ ィ ク パ ン	蒸し中華めん、油 砂糖	人参、長葱、竹の子、もやし キャベツ、みかん、パイン、りんご ゼリー、こんにやく、りんごジュース	
18水	ごはん		○	鶏肉とこんにやくの味噌煮 さんまのみぞれ煮 刻みたくあん	牛乳 鶏肉、味噌 さんま、鰹節	ゴ ハ ン	油、じゃが芋 砂糖	こんにやく、人参、ごぼう 大根、竹の子、いんげん、長葱 たくあん、きゅうり	
19木	バターロール (乳)		○	ラビオリスープ いかに黄金揚げ ホットポテト (乳)	牛乳 豚肉、なると、鶏ガラ ベーコン、いかに、のり	バ ー テ ー ロ ー ル	油、じゃが芋、バター ラビオリ	人参、もやし、長葱 小松菜	
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 鶏肉、ガラスープ スキムミルク、チーズ ひれかつ	麦 ゴ ハ ン	じゃが芋、小麦粉、油 マーガリン、カレールー ごまドレッシング	にんにく、生姜、人参、玉葱 きゅうり、とうもろこし しんご	
23月	地粉うどん		○	かしわうどんのかけ汁 中華信田のあんかけ (卵) ごぼうの味噌いため	牛乳 鶏肉、油あげ、なると 鰹節、昆布、中華信田 味噌	地 粉 ウ ド ン	澱粉、油、小麦粉 砂糖、ごま、ごまペースト	人参、玉葱、椎茸、長葱 ごぼう、枝豆	
24火	ごはん	※醤油 ※ソース	○	じゃがいものそぼろ煮 ししゃもフライ (2こ) おひたし	牛乳 豚肉、鶏肉 さつまいも、鰹節 ししゃもフライ	ゴ ハ ン	じゃが芋、油 砂糖	いんげん、人参、玉葱 こんにやく、キャベツ もやし、小松菜	
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 ★冷凍みかん	牛乳 鶏肉、フランクフルト チーズ、ベーコン、鶏ガラ 豚肉、大豆	ナ ン	バター、油、カレールー じゃが芋、マカロニ コールスロールドレッシング	にんにく、人参、玉葱、生姜 トマト、パセリ、きゅうり、枝豆 キャベツ、ピーマン、みかん	
26木	菜めし	※ソース	○	ワンタンスープ 白身魚のフライ つぼづけ	牛乳 豚肉、なると、ワンタン 鶏ガラ、白身魚フライ	チ ャ メ シ	油、ごま油、砂糖	人参、もやし、長葱 小松菜、つぼづけ、きゅうり	
27金	ごはん	※ドレッシング	○	中華煮 (卵) 春巻き 春雨サラダ	牛乳 豚肉、鶏ガラ、えび いか、うずらの卵	ゴ ハ ン	油、澱粉、ごま油 春雨、中華ドレッシング	生姜、にんにく、人参 玉葱、竹の子、椎茸 白菜、もやし、きゅうり	
30月	ごはん		○	もずくの味噌汁 鯉のみぞれソースかけ 高野豆腐と小松菜の炒め煮	牛乳 もずく、鰹節、豆腐 油揚げ、味噌、豚肉 高野豆腐、鯉	ゴ ハ ン	油	玉葱、人参、長葱 小松菜、にんにく	
31火	バーガーパン(スライス) (乳)	※ドレッシング (卵)	○	ポテトのイタリアン風スープ (乳) ハンバーグのソースかけ アスパラサラダ	牛乳 ベーコン、豚肉、ハンバーグ チーズ、鶏ガラ 調理用牛乳	バ ー ガ ー 	じゃが芋、油 ソイドレッシング	玉葱、人参、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。 ●(補)は補食の意味です。  
 ●(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。

中学生	
平均	熱量 802 kcal
	蛋白質 33.2 g

## 給食だより

- ★ 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採れたものです。
- ※ 地震の影響で食材入手が困難になっていますので、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★印をしますので、ご理解をお願いします。

心地よい季節になりました。  
 新しい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。心や体をリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう。

## 早寝、早起き、朝ご飯！



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、いいことはありません。元気に一日を送るためにも



朝ごはんを食べて登校しましょう。