



5月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 木	茶飯 牛乳	牛乳		こめ	【今日は十八夜】 「夏も近づく十八夜〜♪」 お茶摘みの季節です。 この日のごはんは茶飯です。			
	静岡おでん	くろはんぺん さつまあげ うすら ちくわ もつ すし こんぶ おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
2 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	【5月5日はこどもの日】 「端午（たんご）の節句」とも 呼ばれるこどもの日。健やかな 成長を願って柏餅を食べます。			
	親子煮	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ	さとう				
	即席漬け	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
	柏もち 	あずき		もちごめ さとう				
7 水	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	GWはおしまい。 「早寝・早起き・朝ごはん」の 規則正しい生活リズムと なるようにしましょう。			
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら				
	つぼ漬け和え		キャベツ きゅうり つぼつけ	ごま				
8 木	メンチカツバーガー (パン・メンチカツ・キャベツ)	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	パン パンこ こむぎこ あぶら	パンにメンチカツを挟んで ガブリと食べましょう！！ 挟む物を変えて、月1バーガー にする予定でいます☆彡			
	牛乳	牛乳						
	ミネストローネ	だいす ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも				
	ヨーグルト		ヨーグルト					
9 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	【旬の食材：わかめとたけのこ】 若＝わかめ、竹＝たけのこ 共に春が旬の食材なので、 この時期ならでは汁物です。			
	さばの野菜あんかけ	さば	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ	あぶら でんぶん				
	若竹みそ汁	とうふ わかめ みそ	たけのこ					
12 月	山菜うどん	とりにく あぶらあげ	ほうれんそう たけのこ にんじん えのき なめこ わらび	うどん でんぶん	【旬の食材：山菜】 わらびやふきなどの山菜は 早春から初夏に採れる野生の 植物です。わずかな期間のみ 食べられる季節の味です。			
	牛乳	牛乳						
	つくね	とりにく	キャベツ	でんぶん				
	味付け煮干し	にぼし		さとう ごま				
13 火	かつおのそぼろ丼 (さくらごはん・かつおそぼろ・炒り卵)	かつおあぶらづけ たまご	しょうが 	こめ むぎ さとう	【ふるさと給食&旬の食材】 春のかつおは初がつおと呼ばれ ます。「目には青葉 山ほとと ぎす 初がつお」という有名な 俳句があります。			
	牛乳	牛乳						
	みそけんちん	とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	じゃがいも ごまあぶら あぶら				
	お茶プリン	とうにゅう		さとう				
14 水	チャーハン	やきぶた	ねぶか	こめ むぎ ごまあぶら	ごはんも給食センターで炊いて います。焼き豚とねぎを炒めて 具を作り、お米の上のせて 炊いたら、チャーハンが完成！			
	牛乳	牛乳						
	揚げギョーザ	ぶたにく	キャベツ	こむぎこ あぶら				
	春雨スープ	とりにく	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ ごまあぶら				
15 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	【旬の食材：あじ】 あじの漢字は魚へんに「参」 旧暦の3（参）月＝今の暦で 5月頃が旬のお魚です。			
	あじフライ	あじ		パンこ あぶら				
	ポイルキャベツ		キャベツ					
	みそ汁	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん えのき					
16 金	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	【世界の料理：フランス】 カンヌ国際映画祭で有名な フランスのカンヌ市は 静岡市の姉妹都市です。			
	牛乳	牛乳						
	チキンフリカッセ	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん	バター こむぎこ				
	フレンチサラダ		キャベツ コーン きゅうり	オリーブオイル さとう				
19 月	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	【環境おうえん給食】 静岡市では給食に有機農産物を 使う取り組みを始めています。 今日の給食で使う予定のふりかけ のお茶は有機農業で作られました。			
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし 		ごま さとう				
	厚焼き卵	たまご		さとう				
	大豆の磯煮	だいす あぶらあげ ひじき	こんにゃく にんじん いんげん	さとう あぶら				
	みそ汁	みそ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのき		717	27.0	380	2.8



5月 給食献立表

由比学校給食センター

中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
20 火	麦ごはん			こめ むぎ	<中学 給食なし> 豚のひき肉とみじん切りにした野菜で作るマーボー豆腐。 人気メニューの1つです。			
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか たけのこ にんじん	さとう でんぶん ごまあぶら				
21 水	パンサンスー		しいたけ しょうが にんにく	マロニー さとう ごまあぶら ごま	742	28.2	321	3.0
	グリーンピースごはん		グリーンピース	こめ もちごめ	<中学 給食なし> 【旬の食材：グリーンピース】 生のグリーンピースで作るこの時期ならではのごはんです。 季節の味を感じてみてね☆			
	牛乳	牛乳						
22 木	じゃがいものそぼろ煮	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	655	25.1	328	2.5
	ごま和え		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう	<中学 給食なし> 【旬の食材：アスパラガス】 アスパラガスは葉や枝が出る前の若い芽と茎の部分を食べる野菜です。			
	カレーライス	ぶたにく スkimミルク	たまねぎ にんじん トマト	こめ むぎ				
23 金	牛乳	牛乳	りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	766	26.5	351	2.6
	グリーンサラダ	牛乳	キャベツ きゅうり アスパラ	あぶら さとう	<中学3年生 給食なし> 焼きそばに使うのは中華めん23キロとキャベツ30キロ、もやし8キロ、お肉といかも…。頑張って炒めるぞ！			
	ロールパン			ロールパン				
26 月	牛乳	牛乳			682	33.1	369	3.6
	焼きそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	ちゅうかめん あぶら	栄養たっぷりひじき。 漢字で書くと「鹿尾菜」です。 短くて黒っぽい鹿のしっぽに似ていることに由来するそう。			
	中華コーンスープ	とうふ たまご	たまねぎ コーン	でんぶん				
27 火	麦ごはん			こめ むぎ	658	25.0	420	2.6
	牛乳	牛乳			ごはんと八宝菜それぞれで食べるもよし、八宝菜をごはんにのせて、中華丼にして食べるもよし。お好きな方でどうぞ。			
	八宝菜	うずら えび ぶたにく いか	はくさい にんじん チンゲンサイ	でんぶん あぶら ごまあぶら				
28 水	シュウマイ	ぶたにく	たけのこ きくらげ しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん	730	31.1	315	2.5
	ロールパン			ロールパン	たんぱく質が豊富な大豆は「畑の肉」と呼ばれることもあります。 ビタミンや食物繊維なども多く、栄養たっぷりの食材です。			
	牛乳	牛乳						
29 木	大豆とウインナーのトマト煮	だいす ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら	779	29.6	455	3.1
	コールスロー		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう	「ハンバーグはパンじゃなくてごはんがいい！」という声が多いので、今月はごはんの組み合わせにしました。			
	パンナコッタ	とうにゅう	いちご	さとう				
30 金	麦ごはん			こめ むぎ	764	29.8	451	2.8
	牛乳	牛乳			ミートソースやカレーを作る時は、お肉を炒める前にたまねぎを炒め、甘みを引き出してからその他の材料を炒めていきます。			
	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぶん				
30 金	海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう ごま	761	34.8	457	2.2
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう		ミートソースやカレーを作る時は、お肉を炒める前にたまねぎを炒め、甘みを引き出してからその他の材料を炒めていきます。			
	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト	ソフトめん あぶら				
30 金	牛乳	牛乳	しょうが にんにく					
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう				
	発酵乳	はっこうにゅう						

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

イラスト出典：健学社

給食センターや小中学校の給食室では
パート調理員を募集しています

2日に
柏餅だよ



『ふるさと給食の日』

地域の食材の良さを伝えることは給食の大事な役目です。毎月、静岡の料理や地場産物を多く取り入れた日などを「ふるさと給食の日」としています。地域のおいしい食材を味わいましょう。

静岡市給食キャラクター「しょっかんくん」

★5月5日は「こどもの日」です★

男の子の健やかな成長を願う行事です。「端午（たんご）の節句」とも呼ばれます。柏の葉は小さな葉が大きくなるまで古い葉が落ちないことから、柏餅が子孫繁栄を願う節句菓子として広まりました。

