



5月 給食献立表 由比学校給食センター 小学校



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	ちゃめし			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。			
	牛乳	牛乳						
	しずおかおでん	くろはんぺん さつまあげ うすら ちくわ もつ すじ 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		501	22.5	303	2.2
2 金	むぎごはん			こめ むぎ	<北小 給食なし> 【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。			
	牛乳	牛乳						
	おやこに	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				
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
	かしわもち	あずき		もちごめ さとう	709	27.0	301	1.5
7 水	むぎごはん			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。			
	牛乳	牛乳						
	にくじゃが	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				
	つぼづけあえ		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま	549	21.8	297	1.5
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		627	24.2	568	2.4
9 金	むぎごはん			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、 この時期ならではの汁物です。			
	牛乳	牛乳						
	さばのやさいあんかけ わかたけみそしる	さば とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ たけのこ	あぶら でんぶん	590	25.0	539	2.2
12 月	さんさいうどん	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	504	24.1	399	1.9
13 火	かつおのそぼろどん (さくらこはん・かつおそぼろ・いりたまご)	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				
	おちゃプリン	とうにゅう		さとう	670	26.2	335	2.0
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						
	あげギョーザ	ぶたにく	キャベツ	こむぎこ あぶら				
	はるさめスープ	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	613	20.9	271	2.2
15 木	むぎごはん			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。			
	牛乳	牛乳						
	あじフライ	あじ		パンこ あぶら				
	ポイルキャベツ		キャベツ		555	22.1	325	2.0
	みそしる	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	<由比小3年生 給食なし> 【世界の料理：フランス】 カンヌ国際映画祭で有名な フランスのカヌヌ市は 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	707	25.5	310	2.2
	クレープ	たまご		こむぎこ さとう				
19 月	むぎごはん 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。			
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし		ごま さとう				
	あつやきたまご	たまご		さとう				
	だいすのいそに	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	588	22.7	352	2.3
	みそしる	みそ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのき					



5月 給食献立表 由比学校給食センター 小学校



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	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐 パンサンスー	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	さとう でんぶん ごまあぶら マロニー さとう ごまあぶら ごま				
21 水	グリーンピースごはん		グリーンピース	こめ もちこめ				
	牛乳	牛乳						
	じゃがいものそぼろに ごまあえ	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう	じゃがいも さとう でんぶん あぶら すりごま さとう				
22 木	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら				
	牛乳	牛乳						
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり アスパラ	あぶら さとう				
23 金	ロールパン（1年生パンなし）			ロールパン				
	牛乳	牛乳						
	やきそば ちゅうかコーンスープ	ぶたにく いか とうふ たまご	キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ コーン	ちゅうかめん あぶら でんぶん				
26 月	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	いわしのしょうがに ひじきのおひたし みそしる	いわし ひじき とうふ みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし だいこん にんじん しめじ	さとう ごま				
27 火	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	はっぼうさい シュウマイ	うずら えび ぶたにく いか ぶたにく	はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	でんぶん あぶら ごまあぶら ごむぎこ でんぶん				
28 水	ロールパン			ロールパン				
	牛乳	牛乳						
	だいすとうウィンナーのトマトに コールスロー パンナコッタ	だいす ウィナー チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン きゅうり いちご	じゃがいも あぶら あぶら さとう さとう				
29 木	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	てりやきハンバーグ かいそうサラダ みそしる	とりにく ぶたにく かいそう とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほうれんそう	さとう でんぶん あぶら さとう ごま				
30 金	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 しょうが にんにく	ソフトめん あぶら				
	牛乳	牛乳						
	コーンサラダ はっこうにゅう		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう				

※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。

