

5月予定献立表

箸を忘れずに
持ってきてましょう。

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
1 たけのこごはん かつお漁師揚げ 春キャベツのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 5月の旬の食材 たけのこ・鯉・春キャベツ 771/28.2/22.0/3.2	2 こどもの日 お祝いメニュー ミルクパン おさかなフライ ブロッコリーサラダ クリームシチュー 821/30.0/36.2/3.2	3 憲法記念日 今月の地場産品 きゅうり 米麺 たまねぎ (26日～)	4 みどりの日 数字は、エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。	5 こどもの日
8 ごはん あじの香味焼き おかかあえ みそ野菜スープ 760/29.4/17.1/2.4	9 チョコレートパン ハンバーグ カラフルサラダ ふわふわ卵スープ 800/30.1/32.9/3.3	10 3年給食なし ごはん 春巻き 回鍋肉 わかめスープ 回鍋肉は、中国の四川料理の一つ。豚肉とキャベツたっぷりです。 823/27.1/26.0/2.7	11 1年 弁当の日	12 3年給食なし ごはん さわらの西京焼き 肉じゃが せんべい汁 765/32.3/16.5/2.3
15 麦ごはん ポークカレー 小松菜のツナあえ 果物 (河内晩柑) 河内晩柑は、今が旬の苦みのない和風グレープフルーツ(国産柑橘)です。 794/26.9/21.6/3.2	16 揚げパン スパニッシュオムレツ 豆とコーンのソテー シュリアンスープ 809/26.3/36.0/3.1	17 ごはん ますの マヨチーズ焼き すき昆布の煮物 豚汁 776/37.0/22.1/2.1	18 米粉フォカッチャ 鶏肉のレモンソース 米麺の イタリアンサラダ ミネストローネ ヨーグルト 840/42.6/30.1/3.0	19 食育の日 ごはん 赤魚のねぎソースがけ 元気サラダ はっと汁 791/32.4/22.2/3.4
22 小松菜でカルシウムup ごはん 豚肉のかりん揚げ 塩だれナムル みそワタンスープ 838/32.6/26.1/2.7	23 グリコーゲンローディング! ココアパン ちゃんぽんうどん ポーク シュウマイ(2ヶ) わかめサラダ 801/33.8/34.9/3.6	24 中総体応援メニュー ごはん みそかつ(勝つ!) ごまあえ 八杯汁 757/26.4/21.6/2.7	25 弁当の日	26 グリコーゲンローディング! ごはん 豚丼の具 ひじきとツナの炒め煮 うーめん汁 740/39.6/18.8/3.1
** 試合前の食事ポイント ** 大会2〜3日前はごはんやパン・めん等の炭水化物を多く摂って脂肪分を控えめに。果物や野菜を食べてビタミン・ミネラルを補給しよう。				
29 厚揚げでカルシウムup ごはん ジャー جان豆腐 キャベツときゅうりの梅あえ 果物(オレンジ) 761/27.4/14.9/1.7	30 バターロールパン ポークビーンズ 切干大根のサラダ コーンポタージュ 783/31.9/29.6/3.3	31 1年給食なし ごはん さばの立田おろし煮 おひたし みそけんちん汁 844/27.7/15.2/2.4	今月の給食目標 正しい食事のマナーを身につけよう ・箸、食器の持ち方、挨拶など正しい食事のマナーを身につけましょう。	

※都合により、献立を変更する場合があります。牛乳は毎日つきます。