



5月予定献立表



岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
今月の給食目標 正しい給食マナーを 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。		今月の地場産品 きゅうり・小松菜 数字は、エネルギー/たんぱく質/ 脂質/塩分を表します	1 1年給食なし チリドック コッペパン チリコンカン アメリカンサラダ クリームシチュー 826/24.7/34.2/3.3	2 こどもの日 お祝いメニュー ごはん 揚げカツオ生姜だれ 玉ねぎのサラダ 若竹汁 こどもの日ゼリー 761/28.0/18.6/1.7
5 こどもの日 ビビンバは、韓国料理で「混ぜご飯」の意味です。具をご飯に混ぜて食べましょう！	6 振替休日 初鯉は、春から初夏にかけて獲れる若いカツオで、さっぱりとした味が特徴です。たんぱく質や貧血の予防や改善に役立つ鉄分も多く含まれています。 	7 ごはん 豚肉のかりん揚げ 小松菜のサラダ 豆腐とわかめの みそ汁 779/29.8/23.9/2.5	8 給食なし 体育祭 	9 体育祭予備日 お弁当の日
12 ごはん ビビンバ 塩だれナムル 中華スープ ヨーグルト 750/33.3/17.1/2.8	13 減塩ソフトパン 白身魚(ホキ)の トマトソースがけ 豆とコーンのソテー ABCマカロニスープ 749/30.8/25.1/2.9	14 ごはん 鶏肉のチリソース 春雨サラダ トックスープ 835/32.4/19.8/2.3	15 ココアパン オムレツ きのこの ガーリックソテー ゴロゴロ野菜の ポトフ 746/30.2/27.5/3.3	16 麦ごはん チキンカレー だいこんサラダ 甘夏 甘夏は、ビタミンC、クエン酸、食物繊維が豊富に含まれます。
19 ごはん ますの マヨネーズ焼き きんぴらごぼう うーめん汁 食育の日 706/28.1/18.6/2.2	20 バターロールパン 鶏肉のレモンソース カラフルサラダ ミネストローネ ミネストローネは、イタリア語で「奥だくさんのスープ」の意味で、日本のみそ汁のような家庭料理です。 788/33.0/32.1/3.2	21 ごはん ゆで豚のごまソース ひじきと ツナの炒め煮 はっと汁 826/35.6/23.4/2.5	22 減塩ソフトパン デミグラスソース ハンバーグ フレンチサラダ コーンクリーム スープ 827/30.9/29.4/3.1	23 ごはん 赤魚のねぎソース ごまあえ じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁 744/26.2/23.7/2.5
26 ごはん あじの香味焼き すき昆布の煮物 みそけんちん汁 アセロラゼリー 780/28.7/18.0/2.5	27 食パン ブルーベリージャム ポテトのチーズ焼き 大根サラダ ジュリアンスープ 772/26.0/29.3/3.4	28 ごはん ハヤシシチュー 大豆と小魚の揚げ煮 グリーンサラダ 骨ごと食べられる小魚は、カルシウムを効率よく摂取できます！ 854/31.7/27.1/2.8	29 ミルクパン 五目うどん コーンたっぷり コロッケ ブロッコリーの サラダ 773/31.2/28.9/3.6	30 ごはん 焼き魚(ほっけ) 切り干し大根のり ゴマネーズサラダ みそワタンスープ 763/32.5/22.1/2.7

※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。

