



心も体も元気な子どもを育成するために 家族みんなで はやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！

5月 予定献立表

岩沼市立岩沼中学校

令和3年5月

月	火	水	木	金
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 お弁当の日	7 お弁当の日
<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の目標 身支度を整えて 給食の準備をしよう！ 箸を忘れずに持ってきてみましょう！ </div>			<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> ！お弁当づくりの注意点！ <ul style="list-style-type: none"> ・食材はしっかり加熱する ・おかずの水気を切って入れる ・冷ましてから詰める ・保管する温度、湿度をチェック (保冷剤を利用する等)  </div>	
10 ごはん さわらのごま竜田揚げ 春雨サラダ キムチスープ 	11 セルフホットドッグ 〔背割りソフトパン ロングウインナー 〕ケチャップ&マスタード ジャーマンポテト ラビオリスープ カップヨーグルト	12 ごはん (3年 宮城県産麦ごはん) 豚丼の具 岩沼産小松菜のツナ和え 油麩のみそ汁	13 食パン いちごジャム 手作りグラタン 豆豆サラダ オニオンコンソメスープ <div style="border: 1px dashed orange; padding: 2px; font-size: small;"> グラタンは、ホワイトソースから給食室で手作ります。 </div>	14 お弁当の日 
818/33.1/24.3/2.2	834/30.0/34.4/3.7	843/32.8/19.9/3.0	827/32.1/32.5/3.8	
17 お弁当の日 	18 岩沼産米粉のチーズパン 味付きゆで卵 れんこんサラダ わかめラーメン 冷凍パイナップル	19  ごはん (2年 宮城県産麦ごはん) さばのみそ煮 すき昆布の煮物 はっと汁 <div style="border: 1px dashed orange; padding: 2px; font-size: small;"> はっと汁は宮城県の郷土料理です </div>	20 きなこ揚げパン オムレツ トマトソースがけ マカロニサラダ ファイバー野菜スープ	21 ごはん (1年 宮城県産麦ごはん) 鶏そぼろ 名取産しらすと キャベツのおかか和え 豚汁
	862/34.9/34.4/4.5	861/34.8/19.2/3.4	853/26.7/42.5/3.6	851/39.9/23.0/3.0
24  宮城県産麦ごはん ポークカレー ひじきツナサラダ フルーツのゼリー和え	25 パンプキンパン 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ クラムチャウダー 	26 ごはん 五目野菜肉団子 (2個) 春雨入り野菜炒め ふわ玉わかめスープ	27  米粉パン ささみのレモン煮 イタリアンサラダ スパゲティミートソース	28 <div style="color: red; font-weight: bold; font-size: small;"> 市中総体 応援メニュー </div> ごはん みそ勝つ がんもの含め煮 なめこ汁 <div style="border: 1px dashed orange; padding: 2px; font-size: x-small;"> 豚肉には疲労回復の栄養素 ビタミンB1が豊富に含まれています </div>
902/24.8/21.9/3.0	846/38.7/32.2/4.1	799/28.2/21.0/3.2	902/46.6/26.5/3.8	919/39.1/27.6/3.0
31 ごはん 春巻き 切り干し大根の中華サラダ ワンタンスープ オレンジ	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px;"> <p style="color: orange; font-weight: bold; font-size: large;">【コロナウイルス】感染予防のために</p> <ul style="list-style-type: none"> *給食はグループを作らず、一方向を向いて会話を控えて喫食します。 *給食前の手洗いを徹底し、給食当番は、手指のアルコール消毒をしてから配膳作業を行います。 *給食当番は全員マスクを着用して、配膳作業を行います。 <p style="font-size: small;">*都合により、献立を変更する場合があります。 *エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)</p> </div>			
865/22.5/25.9/2.6	<div style="text-align: right;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: large;">今月の地場産品</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: large;">(岩沼産)</p> <p>きゅうり 玉ねぎ 米 小松菜</p>  </div>			