



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4年5月

月	火	水	木	金
2 こどもの日献立 ごはん かつおフライ ほうれん草の白和え 若竹汁 	3 憲法記念日 <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・スプーン・フォークを必要に応じて持ってきてましよう </div>	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6  ごはん (1年 自校炊飯) 豚肉のピリ辛丼 かぶの浅漬け みそ汁
808/35.0/22.6/3.4				796/32.7/17.0/2.3
9  ごはん ドライカレー 大根とささみのサラダ コンソメ卵スープ	10 手作りチーズ蒸しパン 味付きゆで卵 塩だれナムル 煮込みみそラーメン	11 3年給食なし ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の煮物 白石うーめん汁	12 お弁当の日 <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>	13 お弁当の日
790/31.0/24.4/2.8	785/31.4/43.1/3.2	757/38.3/14.8/3.1		
16  ごはん マロニーサラダ 麻婆豆腐 オレンジ	17  岩沼産米の米粉パン 鶏肉のハーブソテー 大根サラダ ポークビーンズ	18 ごはん (2年自校炊飯) さばのみそ煮 4色おひたし かきたま汁	19 1年給食なし 塩分控えめコッペパン 焼きそば 鶏団子スープ 手作りフルーツゼリー	20 1年給食なし ごはん (3年 自校炊飯) 蒸し餃子 かみかみサラダ キムチスープ
816/32.3/26.3/2.6	729/43.2/22.0/3.8	824/34.4/19.8/3.3	821/38.1/32.1/3.6	826/30.4/20.7/3.3
23  ごはん 鶏そぼろ丼の具 キャベツのおかか和え 豚汁	24 セルフホットドック コッペパン ロングウインナー コーンポテト もち麦入りスープ	25 ごはん 笹かまのチーズ焼き 春雨入り野菜炒め ふわ玉わかめスープ	26  バターロールパン プロッコリーサラダ 和風きのこスパゲティ フローズンヨーグルト	27 <div style="color: red; font-weight: bold;"> 市中総体 応援メニュー </div> ごはん みそ勝つ ごま酢和え なめこ汁 <div style="border: 1px dashed orange; padding: 2px; font-size: 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>
753/34.7/19.3/2.2	817/30.9/37.5/3.3	754/30.6/19.9/3.0	752/26.3/25.4/2.6	835/36.7/24.1/3.3
30 給食・弁当なし	31 揚げパン ミートボール 豆豆サラダ にんじんポタージュ 	今月使用予定の地場産品 【岩沼市産】米・米粉・小松菜・きゅうり 【宮城県産】小麦粉・牛乳・押麦・笹かまぼこ・卵 その他、季節の野菜(積極的に宮城県産を使用しています) *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)		
	802/32.3/34.5/2.9			