

清潔な「箸」を  
忘れずに持参  
しましょう。



毎日, ”はやね・はやおき・あさごはん”を実践しましょう!



## 5月予定献立表

月	火	水	木	金
<b>こどもの日の行事食を知ろう</b> 5月5日は、国民の祝日であるこどもの日です。 もともとは、古代中国の厄除けの行事でしたが、武家社会になったころから、こどもの成長を祝う行事になったとされています。 こどもの日には、鯉のぼりを飾ったり、かしわ餅やちまきを食べたりする風習があります。かしわもちには、家系が途絶えないようにという子孫繁栄の願いがこめられています。おもちを包んでいる葉は、かしわの木の葉。新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、こどもが産まれるまでは親は死なないという意味があるそうです。 			<b>6 開校記念日献立</b> 低塩パン (いちごジャム) 揚げぎょうざ たいわんラーメン ちゅうか漬け 牛乳	<b>7 端午の節句献立</b> たけのごはん 鶏つくねのあんかけ ごぼうサラダ すまし汁 (豆腐・わかめ) 柏もち 牛乳
			808/26.6/27.6/3.8	870/28.8/22.9/3.8
10 麦ごはん 豚肉のかりん揚げ 塩だれナムル みそワタンスープ 牛乳	11 ツイストパン チリコンカン シーザーサラダ マカロニスープ 牛乳	12 ごはん さばのごま焼き 切干大根の中華サラダ 鶏ごぼう汁 牛乳	13 抹茶蒸しパン 味付きゆで卵 中華風浅漬け みそうどん 鉄ヨーグルト 牛乳	14 ごはん 豚肉の生姜焼き ニラの卵とじ みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) 牛乳
828/30.6/21.8/2.7	738/26.9/28.5/3.0	840/36.1/24.6/3.0	702/36.4/25.7/3.8	8.5/32.4/24.5/3.0
<b>17 食育の日献立</b> セルフ油麩丼 (ごはん・油麩丼の具) おかか和え みそ汁 (大根・油揚げ) 冷凍みかん 牛乳	<b>18 お誕生日献立</b> ミルクパン ハニーマスタード チキン アメリカンサラダ ラビオリスープ お誕生日デザート 牛乳	<b>19 みやぎ水産の日献立</b> ごはん かつおの竜田 おろしソース 小松菜とえのきの お浸し 五目汁 牛乳	20 黒角食パン (はちみつ) ベーコンエッグ 香味ポテト ミネストローネ 牛乳	21 麦ごはん ポークカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト 牛乳
810/28.5/18.9/3.4	869/40.1/35.0/3.6	808/34.7/18.1/3.1	829/28.0/33.6/3.1	928/29.2/26.6/2.9
24 ごはん ツナそぼろ ピリ辛わかめサラダ 豚汁 牛乳	25 米粉フォカッチャ ナポリタン ブロccoliーサラダ バナナ ジョア (マスカット味)	26 ごはん ささみチーズフライ じゃがいもの そぼろあんかけ なめこ汁 牛乳	27 パンプキンパン 煮込みハンバーグ ツナと玉ねぎの サラダ ふわふわ卵のスープ 牛乳	<b>28 中総体応援献立</b> ごはん みそカツ 元気サラダ けんちん汁 牛乳
823/30.8/24.0/3.3	736/29.3/13.9/4.0	854/34.1/23.2/3.0	781/30.3/33.2/3.4	861/35.1/22.4/3.2
31 セルフ豚丼 (ごはん・豚丼の具) キムチ漬け フルーツ杏仁 牛乳	<b>今月の平均栄養量</b> エネルギー：820kcal たんぱく質：31.3g 脂 質：24.8g カルシウム：400mg 鉄：4.4mg ビタミンC：35mg 食塩：3.2g 食物繊維：7.3g	<b>今月の地場産品</b> ☆小松菜 ☆きゅうり ☆玉ねぎ ・油麩 ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ ・卵 ☆は岩沼産	<b>給食で使用する今月の旬の食品</b> ・ニラ ・グリーンピース ・わかめ ・玉ねぎ ・たけのこ ・キャベツ ・鯉 (かつお)	ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを考えてみましょう!  5月30日は <b>ごみゼロの日</b>
835/24.6/21.7/2.0				

※献立名の下に数字は、エネルギー (kcal) /たんぱく質 (g) /脂質 (g) /食塩相当量 (g) を表します。※都合により献立を変更する場合があります。