

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
1 開校記念日献立 手巻き寿司 [酢めし・手巻きのり・卵・ 味付きかんぴょう・ツナマヨ・ きゅうり・ウインナー 白玉団子汁 モンブランピーチ ジョア 祝 818/31.3/15.4/2.0	5月給食目標 正しい 食事マナーを 身に付けよう あいごと	今月の地場産品 ☆きゅうり ☆玉ねぎ ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ ・のり ・卵 ・みそ ・ねぎ ・油麩 ・笹かま ☆は岩沼産	給食で使用する 今月の旬の食品 ・アスパラガス ・グリーンピース ・ブロッコリー ・新玉ねぎ ・たけのこ ・春キャベツ ・鰹（かつお）	今月の平均栄養量 エネルギー：820kcal たんぱく質：32.9g 脂 質：26.8g カルシウム：420mg 鉄：4.5mg ビタミンC：43mg 食塩：3.1g 食物繊維：6.7g
8 こどもの日給食 たけのこごはん いか天ぷら いそべ和え 沢煮椀 こどもの日カープゼリー 牛乳	9 セルフドック [背割りコッペパン・ ロングウインナー・ 手作りチリソース のり塩ポテト大豆 ABCスープ ベビーチーズ 牛乳	10 ごはん 回鍋肉 肉入りワタンスープ フルーツ杏仁 牛乳	11 抹茶蒸しパン 味付きゆでたまご きゅうりとメンマの 中華和え 焼きうどん ヨーグルト 牛乳	12 麦ごはん 県産味付けのり ほっけの塩焼き 五目きんぴら みそ野菜スープ 牛乳
838/29.5/23.4/3.2	872/32.8/45.6/3.9	846/32.2/21.8/2.8	745/35.1/28.8/2.6	778/34.9/20.1/2.9
15 ごはん 北中特製焼き肉 じゃがバターコーン たけのこ わかめの中華スープ 牛乳	16 お誕生日献立 バターロールパン ハニーマスタードチキ ン 彩りサラダ クリームスパゲティ お誕生日デザート 牛乳	17 みやぎ水産の日給食 ごはん 鰹（かつお）の竜田 香味ソース カラフルお浸し えのきたけ汁 牛乳	18 ピザトースト ごぼうサラダ ふわふわ卵のスープ メロンゼリー 牛乳	19 郷土料理給食 ごはん 油麩井の具 おかか和え さつま汁 牛乳 「油麩井」は、宮城県登米市の郷 土料理です。登米市内の旅館の おかみ様が考案したメニュー。
773/29.9/24.5/3.1	907/37.6/33.7/3.7	791/36.5/23.0/3.0	770/28.6/29.2/3.9	806/33.6/19.7/3.5
22 ごはん えび豆腐 レインボーサラダ オレンジ 牛乳	23 ミルクパン 鶏肉のレモンソース コールスローサラダ クラムチャウダー 牛乳	24 ごはん 鮭のマヨチーズ焼き 大豆の磯煮 豚汁 牛乳	25 ソフトパン ポークビーンズ キャラメルポテト ジュリアンスープ 牛乳 （セレクトミルメーク） 	26 中総体応援献立 豚丼 かぶの浅漬け フルーツポンチ 牛乳
794/30.8/20.1/2.7	857/37.7/38.1/3.7	802/39.5/23.1/2.5	868/27.4/31.5/2.8	866/27.7/25.3/1.8
29 ごはん 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 ニラ玉汁 牛乳	30 ナン ドライカレー わかめサラダ コンソメスープ 牛乳	31 ごはん 揚げ餃子 チャプチェ クッパスープ アセロラゼリー 牛乳	各地に伝わる端午の節句のお菓子 5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願って お祝いする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえ ば「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域に よって様々なお菓子が親しまれています。 	
805/38.5/23.2/2.8	752/30.2/33.6/4.5	887/31.1/29.7/2.9		

※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。