



5月予定献立表

箸を忘れずに
持ってきましょう

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標 正しい食事のマナーを 身につけよう</p> <p>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。</p>		<p>1 ごはん 揚げカツオ生姜だれ 玉ねぎのサラダ 五月汁</p> <p>春から夏にかけて水揚げさ れるかつおは、初がつおとい います。血合いの部分は鉄分 が多く含まれています。</p>	<p>2 こどもの日 お祝いメニュー チリドック 〔コッペパン 〕チリコンカン アメリカンサラダ あさりとコーンの クリームスープ こどもの日ゼリー</p>	<p>3 憲法記念日</p> <p>今月の地場産品 きゅうり・小松菜</p>
<p>6</p> <p>振替休日</p> <p>数字は、エネルギー/たんぱ く質/脂質/塩分を表します。</p>	<p>7 ミルクパン 白身魚フライ バーベキューソース きのこの ガーリックソテー 彩り野菜スープ</p>	<p>8 ごはん 豚肉のかりん揚げ 小松菜のサラダ じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>9 ココアパン ポテトのチーズ焼き ペンネと鶏肉の トマトソース煮 コンソメスープ</p>	<p>10 麦ごはん チキンカレー だいこんサラダ 果物（でこぼん）</p>
<p>13 ごはん ポーク シュウマイ（2ヶ） もやしの中華あえ ジャージャー豆腐</p>	<p>14 揚げパン スパニッシュ オムレツ ブロッコリーサラダ りぼんマカロニの スープ</p>	<p>15 3年給食なし ごはん ガパオライス ヤムウンセン 中華スープ</p> <p>ガパオライス・ヤムウンセン はタイの料理です。タイにつ いて調べてみましょう！</p>	<p>16 1年 弁当の日 2年 自主研修 3年 修学旅行</p>	<p>17 3年給食なし ごはん さばのみそ煮 ごまあえ けんちん汁</p>
847/31.0/24.4/2.4	787/25.1/34.9/2.9	846/30.3/27.2/2.7		801/29.6/24.6/2.4
<p>20 食育の日 ごはん 鮭のレモンソース きんぴらごぼう うーめん汁</p>	<p>21 バターロールパン 和風スパゲティ カラフル和風サラダ 果物(オレンジ)</p>	<p>22 中総体 応援メニュー 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</p>	<p>23 減塩パン 黒豆きなこクリーム 鶏きのこうどん オムレツ トマトソースがけ グリーンサラダ</p>	<p>24 ごはん 豚丼の具 小松菜の おきつね和え 白玉だんご汁</p>
<p>試合前の食事：通常は栄養バランスの良い食事を摂りましょう。試合の3日前からは「高糖質・低脂肪・タンパ ク質そのままの食事（グリコーゲンローディング）」を摂るようにしましょう。</p>				
801/30.1/25.5/2.4	799/26.1/26.5/2.7	835/36.4/23.7/2.5	863/32.9/37.9/3.2	800/32.6/19.3/2.7
<p>27 振替休業日 (市中総体)</p>	<p>28 ハンバーガー 〔横割り丸パン 〕ハンバーグ ジャーマンポテト ミネストローネ</p>	<p>29 ごはん ハヤシチュー 大豆と 小魚の揚げ煮 元気サラダ</p>	<p>30 1年給食なし 抹茶蒸しパン 肉団子（2ヶ） 豆とコーンのソテー ポトフ ヨーグルト</p>	<p>31 1年給食なし 3年PTA試食会 ごはん 赤魚の 香味ソースがけ 切り干し大根のり ゴマネーズサラダ かきたま汁</p>
	782/22.6/23.0/3.3	837/31.0/27.0/2.5	726/28.4/17.8/2.5	807/29.3/30.4/2.0

※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。