

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
2 振替休業日 4月23日(土)の 授業振替休日です。 	3 憲法記念日 休みの日も 牛乳を 飲もう!  日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。 給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取 量が多いという研究結果も出ています。	4 みどりの日	5 こどもの日 こどもの日には、昔から菖蒲湯 に入って無病息災を願ったり、 鯉のぼりやかぶとを飾る風習が あります。また、柏餅やちまきな どを食べたりします。給食では、 4月28日に柏餅を提供しました。	6 開校記念日献立 麦ごはん ポークカレー 元気サラダ お祝いデザート 牛乳 878/29.7/26.1/3.3
9 ごはん 厚焼き卵 肉じゃが 沢煮椀 牛乳	10 ミルクパン チリコンカン アメリカンサラダ マカロニスープ 牛乳	11 教頭先生リクエスト献立 ☆ガパオライス 〔ごはん ガパオライスの具 ヤムウンセン 卵スープ 牛乳	12 今野先生リクエスト献立 米粉フォカッチャ ハニーマスタードチキン コーンサラダ ☆アスパラとベーコンの クリームスパゲティ 牛乳	13 ごはん 鮭のレモンソース ツナひじきサラダ みそ汁(小松菜・豆腐) 牛乳
754/28.8/17.9/2.8	850/33.3/40.8/3.8	770/30.9/21.7/2.9	738/39.8/26.1/4.1	735/32.2/18.5/2.2
16 乾先生リクエスト献立 ☆手巻き寿司 〔酢飯・卵焼き・きゅうり ウィンナー・梅びしお のり さつま汁 果物ゼリー 牛乳	17 シュガートースト チーズインハンバーグ キャベツサラダ クラムチャウダー 牛乳	18 みやぎ水産の日献立 ごはん かつお竜田の おろしソース 小松菜と油揚げの 和え物 みそ汁(ふのり) 牛乳 3年生:修学旅行	19 食育の日献立 低塩パン (ブルーベリージャム) 棒餃子 きゅうりとメンマの 変わり和え しょうゆラーメン 牛乳	20 佐賀先生リクエスト献立 ごはん ☆鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(かぶ) 牛乳
740/25.5/17.1/2.4	877/31.0/40.1/4.2	756/35.3/18.5/3.1	703/28.4/24.8/3.8	785/37.3/22.0/2.8
23 ごはん ジャージャン豆腐 海藻サラダ 果物(甘夏みかん) 牛乳	24 抹茶蒸しパン かき揚げ 五目うどん ヨーグルト 牛乳	25 ごはん 赤魚のみそ漬焼き おかか和え 豚汁 牛乳	26 お誕生日献立 メロンパン 手作りグラタン ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ お誕生日デザート 牛乳	27 中総体応援献立 ごはん 北中特製焼き肉 じゃがバターコーン 白玉団子汁 牛乳
798/31.6/24.7/3.0	735/25.5/27.6/2.7	705/31.8/15.7/2.3	829/28.1/37.7/3.1	827/30.0/22.5/2.6
30 ごはん ささみのチーズフライ 千草和え 坦々みそスープ 牛乳	31 遠藤先生リクエスト献立 ☆焼きそばパン 〔背割りソフトパン 焼きそば 小籠包 フルーツポンチ 牛乳	今月の地場産品 ☆小松菜 ☆きゅうり ☆みそ ・豆腐 ・厚揚げ ・油揚げ ・ねぎ ・卵 ・ヨーグルト ・わかめ ☆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 ・新玉ねぎ ・たけのこ ・春キャベツ ・鯉(かつお)	今月の平均栄養量 エネルギー: 786kcal たんぱく質: 31.2g 脂 質: 25.2g カルシウム: 400mg 鉄: 4.1mg ビタミンC: 36mg 食塩: 3.1g 食物繊維: 6.8g
825/32.2/27.8/2.5	845/30.0/24.2/4.3			

※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。