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
今月の地場産品 ☆きゅうり　☆小松菜 ☆みそ ・油揚げ　・わかめ ・油麩　・うーめん ☆は岩沼産	**給食で使用する今月の旬の食品** ・新玉ねぎ ・新じゃがいも ・たけのこ ・鰹（かつお）	**今月の平均栄養価** エネルギー：791kcal たんぱく質：31.6g 脂質：27.2g 食塩：3.2g	1 **体育祭応援献立** きなこ揚げパン 照り焼きつくね 棒々鶏サラダ 春雨五目スープ アセロラゼリー 731/29.0/27.0/4.6	2 **体育祭** **お弁当の日**
5 **こどもの日** **5月5日は端午の節句** 端午の節句には、兜（かぶと）や武者人形、鯉のぼりを飾り、「ちまき」や「柏餅」を食べて、男の子の健やかな成長を願います。香りの強い菖蒲（しょうぶ）を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。	6 **振替休日**	7 ごはん 豚肉の生姜焼き 米粉の マカロニサラダ にら玉汁 1年中出回っている「にら」ですが、旬は3月～5月です。 779/30.1/25.6/2.3	8 減塩ソフトパン （ブルーベリー&マーガリン） ちくわのいそべ揚げ 新玉ねぎと わかめのサラダ 五目うどん 1年中出回っている「にら」ですが、旬は3月～5月です。 721/27.4/28.0/3.3	9 ごはん 鶏肉の薬味ソース ツナサラダ 豆麩のみそ汁 ねぎをたっぷり使用した薬味ソースがご飯との相性抜群です。 788/34.3/22.4/2.6
12 ごはん 鶏そぼろ かむかむサラダ 豚汁 かみかみサラダは、さきいかとごまを使用してかみ応えをプラスした和え物です。 788/34.2/21.3/3.3	13 ミルクパン 揚げ米粉ぎょうざ 三陸産わかめの サラダ みそラーメン スクールヨーグルト 753/29.1/27.9/4.9	14 ごはん さばのねぎみそ焼き 五目きんぴら もやしスープ さばには、DHAという体によい脂がたくさん含まれています。 849/30.4/31.2/3.5	15 セルフバーガー 横割丸パン チキン南蛮 キャベツサラダ イタリアンスープ 小松菜の緑とにんじんのオレンジ色のイタリアンカラーのスープです。 755/34.5/33.8/3.8	16 **お誕生日献立** 北中カレー アメリカンサラダ レモンタルト 989/29.3/38.0/3.6
19 ごはん 赤魚の香味ソース カラフルおひたし なめこ汁 なめこには独特のぬめりがありますが、この正体は食物繊維です。 756/29.8/21.9/2.7	20 チーズパン ペンネと鶏肉の トマトソース つなツナサラダ ABCスープ つなツナサラダは、岩沼産の小松菜とツナのサラダです。 702/37.8/28.1/4.2	21 ごはん 厚焼き卵 中華風浅漬け 肉じゃが 旬の野菜「じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリンピース」を使った肉じゃがです。 788/29.8/19.3/2.4	22 背割り減塩ソフトパン のり塩大豆ポテト ソース焼きそば フルーツの 生クリーム和え 913/30.1/36.7/2.9	23 ごはん 棒ぎょうざ 回鍋肉 キムチスープ 792/31.2/24.2/2.6
26 セルフビビンバ ごはん 肉炒め ナムル ワンタンスープ 766/35.2/21.2/2.7	27 セルフドック 背割りソフトパン ロングウインナー コールスロー クラムチャウダー 805/32.1/40.4/2.8	28 ごはん あじの香味焼き 切り干し大根の のりごまネーズサラダ うーめん汁 761/31.3/21.0/2.3	29 ココアパン ローストチキン 千切りサラダ ナポリタン 815/35.8/28.0/4.0	30 ごはん 豚肉のかりん揚げ おきつね和え 沢煮椀 778/29.7/21.1/2.5

※基本的に、牛乳は毎日つきます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。