



平成29年度 5月
岩沼市立岩沼西小学校

5月の給食目標

正しい食事のマナーを身につけましょう！！

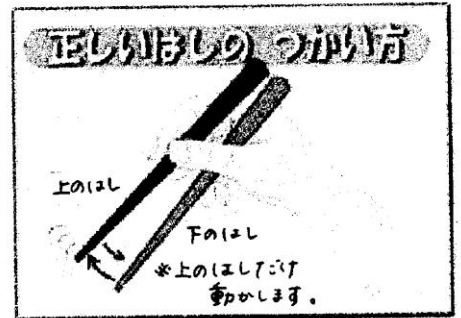
●正しい姿勢で食べていますか？
自分が食事をするときの姿勢を思い出してみましょう。

- ☆横を向いて食べていませんか？
- ☆肘を机の上に乗せて食べていませんか？
- ☆背中を丸めて食べていませんか？



背中が丸くなっていると、行儀が悪くだけでなく、食べたものの消化も悪くなってしまいます。

●毎日、はしを忘れずに持ってきていますか？
新学期になり、はしを忘れてくる人が多いようです。
はしやおしぼりは、毎日持ち帰り、きれいに洗って持ってきてきましょう。



●はしは正しい持ち方で持つことができますか？
はしの持ち方は、大人になってから直そうと思っても難しいものです。正しく持っていない人は今のうちに直しましょう。

～今月の岩沼産品～

米粉パン・米粉めん・
みそ・こまつな



岩沼で作られたお米や野菜・味噌です。
おいしくいただきますよう！

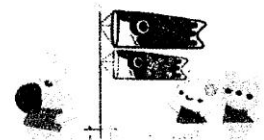
放射能測定検査について

本校は、4月17・18日の給食について放射能測定検査をしましたが、不検出との結果が出ています。測定結果についての詳細は、岩沼市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

5月 よていこんだてひょう

献立は変更になる場合があります。

日	曜日	こんだてめい (ぎゅうにゅうはまいにちつきます)	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g)				
			きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	脂質	塩分			
			おもにエネルギーとなる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしきをとる					
1	月	ごはん えびどうふ あげはるまき かぶのあさづけ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	牛乳 とうふ	えび ぶたにく	にんじん しょうが しいたけ	たけのこ しょうが かぶ きゅうり	774	24.2
2	火	☆こどものひおいわいメニュー☆ まっちゃんパン ちくわいそべあげ チョレギサラダ ごもくうどん こどものひデザート(あおりんごせりー)	パン あぶら ごま	うどん こむぎこ	牛乳 わかめ あおりのり	ちくわ あぶらあげ なると	にんじん きゅうり キャベツ りんご	こまつな ねぎ ほししいたけ えのき	640	20.6
8	月	ごはん ゆでぶたのごまソースがけ さきいかといわぬまさんこまつなのあえもの わかめじる	ごはん ごま	あぶら ごまあぶら	牛乳 さきいか とうふ	ぶたにく わかめ みそ	しょうが えのき ねぎ	こまつな にんじん	667	28.6
									15.2	2.4



日	曜日	こんだてめい (ぎゅうにゅうはまいにちつきます)	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g) 脂質・塩分 (g) (g)				
			さいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			おもにエネルギーとなる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをとこえる					
9	火	いわぬまのこめこベーコンチーズパン ささかまのチーズやき えだまめとチキンのサラダ たまごとじうどん	パン うどん	あぶら こまあぶら	牛乳 ささかま チーズ とりにく なると	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	こまつな ねぎ えのき	689	35.6	
10	水	ごはん あじのしろてりやき ひじきのにももの わかたけじる	ごはん さとう	あぶら こまあぶら	牛乳 あぶらあげ みそ	あじ ひじき とうふ	にんじん こんにゃく たけのこ	えだまめ たけのこ ねぎ	585	19.0
11	木	くろしょくパン レモンハニー ハムカツ ポテトサラダ レタスとトマトのスープ	パン さとう レモンハニー じゃがいも	あぶら エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 いんげんまめ ベーコン	ハム チーズ たまご	にんじん きゅうり キャベツ トマト レタス	たまねぎ コーン パセリ	792	24.8
12	金	わかめごはん さわにわん ししゃもフライ (1・2年1本, 3年生~2本) ブロッコリーとかにかまのサラダ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	牛乳 ししゃも ふたにく	わかめ かにぼうみ かまぼこ	ブロッコリー たまねぎ きゅうり	だいこん にんじん ごぼう えのき ほししいたけ	590	23.8
15	月	たけのこごはん かつおいそべフライ いわぬまさんこまつなとコーンのあえもの たまぎだけのみそしる	ごはん パンこ	あぶら じゃがいも	牛乳 あぶらあげ	かつお みそ	こまつな にんじん コーン	たまねぎ たまぎだけ	662	25.8
16	火	★5がつおたんじょうびメニュー★ ナン ドライカレー フレンチサラダ ワンタンスープ ブチシュークリーム	ナン シュークリーム	あぶら エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 ぎゅうにく	チーズ ふたにく だいす	にんじん ほししいたけ トマト チンゲンサイ	たまねぎ パセリ キャベツ もやし たけのこ	742	30.1
17	水	ごはん やきぎょうざ チャプチェ キムチスープ	ごはん はるさめ さとう	あぶら こまあぶら こま	牛乳 さきいか	エビ ふたにく	にんじん ねぎ きゅうり ほししいたけ たけのこ	もやし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ キムチ	731	20.2
18	木	ミルクパン かぼちゃのオムレツ わかめサラダ クラムチャウダー	パン さとう	バター じゃがいも	牛乳 たまご ベーコン チーズ	あさり ツナ わかめ 生クリーム	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	787	30.3
19	金	★うんどうかいおうえんメニュー★ セルフかつどん ちゅうかふうあさづけ アセロラゼリー	ごはん パンこ	あぶら さとう こまあぶら	牛乳 とりにく	たまご	にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ グリーンピース アセロラ	764	29.4
23	火	ミニパン とりにくのオーロラソース せんぎりサラダ えびとグリーンピースのクリームスパゲティ	パン さとう バター かたくりこ	あぶら	牛乳 チーズ とりにく 生クリーム	ベーコン えび みそ	にんじん みずな えのき グリーンピース パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム	709	32.1
24	水	ごはん あげたこやき (2こ) かぼちゃとふたにくのもの まめふのみそしる	ごはん さとう	あぶら こむぎこ	牛乳 たこ たまご とうふ・みそ	ふたにく かつおぶし ふたにく あおのり	かぼちゃ たまねぎ	こまつな ねぎ	736	24.0
25	木	きんときまめパン ちゅうかふうポテトサラダ フルーツヨーグルトあえ いわぬまさんこめめんのみそにこみ	パン さとう じゃがいも こめこめん	あぶら こまあぶら	牛乳 ヨーグルト みそ	ふたにく 生クリーム きんときまめ	にら ねぎ きとう ハイナッフル みかん	キャベツ もやし メンマ	747	23.3
26	金	セルフハヤシライス コールスローサラダ グレープフルーツ	ごはん あぶら じゃがいも	エッグフリーマ ネーズ さとう バター	牛乳 ハム とうふ	ぎゅうにく イグマめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	きゅうり キャベツ コーン グレープフルーツ	755	23.7
29	月	ごはん さばのわふうカレーに いわぬまさんこまつなのいそべあえ しめじのみそしる	ごはん	さとう	牛乳 みそ	さば	こまつな にんじん もやし	だいこん しめじ ねぎ	692	22.9
30	火	バターロール ささみチーズフライ ラタトゥユ ジュリアンスープ	パン あぶら	さとう	牛乳 チーズ	とりさきみ ベーコン	にんじん かぼちゃ ピーマン なす・パセリ	キャベツ たまねぎ トマト えのき	608	28.7
31	水	ごはん さけのレモンソースがけ ごもくきんびら もずくスープ	ごはん かたくりこ	さとう あぶら こまあぶら	牛乳 ぎゅうにく とうふ もずく	さけ とりにく たまご	レモン れんこん ごぼう	にんじん ねぎ	793	29.5