

◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は5月14日(水)～30日(金)の献立を掲載しています!

5月14日(水)	5月15日(木)
<div data-bbox="167 273 778 683"> <p>すき昆布の煮物</p> <p>国産ブリキャベツカツ</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> </div> <div data-bbox="167 705 778 795"> <p>【小学校】エネルギー:576kcal たんぱく質:17.0g 【中学校】エネルギー:740kcal たんぱく質:20.0g</p> </div>	<div data-bbox="815 273 1423 683"> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>あらびきポロニアステーキ</p> <p>コッペパン</p> <p>パスタ入りクリームスープ</p> </div> <div data-bbox="815 705 1423 795"> <p>【小学校】エネルギー:559kcal たんぱく質:26.9g 【中学校】エネルギー:692kcal たんぱく質:32.1g</p> </div>
5月16日(金)	5月19日(月) 食育の日
<div data-bbox="167 893 778 1303"> <p>ひじきの煮物</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>キムチ豚汁</p> </div> <div data-bbox="167 1326 778 1415"> <p>【小学校】エネルギー:543kcal たんぱく質:21.9g 【中学校】エネルギー:684kcal たんぱく質:26.1g</p> </div>	<div data-bbox="815 909 1423 1303"> <p>大根サラダ</p> <p>ポークシュウマイ</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>イカ団子の八宝菜スープ</p> </div> <div data-bbox="815 1326 1423 1415"> <p>【小学校】エネルギー:493kcal たんぱく質:20.0g 【中学校】エネルギー:635kcal たんぱく質:24.8g</p> </div>
5月20日(火)	5月21日(水)
<div data-bbox="167 1514 778 1924"> <p>マカロニサラダ</p> <p>とり肉のトマト煮</p> <p>食パン</p> <p>ほうれん草とウインナーのスープ</p> </div> <div data-bbox="167 1946 778 2036"> <p>【小学校】エネルギー:531kcal たんぱく質:27.6g 【中学校】エネルギー:642kcal たんぱく質:32.7g</p> </div>	<div data-bbox="815 1514 1423 1924"> <p>じゃがいものそぼろ炒め</p> <p>いわしの紀州煮</p> <p>ご飯(白米)</p> <p>なめこと野菜のみそ汁</p> </div> <div data-bbox="815 1946 1423 2036"> <p>【小学校】エネルギー:554kcal たんぱく質:24.5g 【中学校】エネルギー:679kcal たんぱく質:27.6g</p> </div>

5月22日(木)

おいシーサラダ

国産かぼちゃひき肉フライ



コッペパン

ミネストローネ

【小学校】エネルギー:577kcal たんぱく質:21.4g
【中学校】エネルギー:718kcal たんぱく質:25.9g

5月23日(金) カミカミデー

のり和え

イカのカレー焼き



ご飯(白米)

カミカミみそけんちん

【小学校】エネルギー:494kcal たんぱく質:24.0g
【中学校】エネルギー:633kcal たんぱく質:30.5g

5月26日(月)

みそ野菜炒め

焼き餃子



ご飯(白米)

ニラ玉汁

【小学校】エネルギー:549kcal たんぱく質:19.0g
【中学校】エネルギー:698kcal たんぱく質:22.7g

5月27日(火)

ポテトサラダ

ハンバーグ
デミグラスソース



コッペパン

麦入りわかめスープ

【小学校】エネルギー:576kcal たんぱく質:22.1g
【中学校】エネルギー:720kcal たんぱく質:27.5g

5月28日(水) いわて減塩・適塩の日

ゆかり和え

さばの西京焼き



ご飯(白米)

沢煮椀(※)

【小学校】エネルギー:569kcal たんぱく質:22.1g
【中学校】エネルギー:752kcal たんぱく質:28.1g

5月29日(木)

スパゲティ ナポリタン

あじナゲット



背割りコッペパン

野菜たっぷりスープ

【小学校】エネルギー:588kcal たんぱく質:26.1g
【中学校】エネルギー:735kcal たんぱく質:32.2g

5月30日(金)

ほうれん草と
ツナの和え物

塩こうじチキンカツ



ご飯(白米)

三陸わかめの味噌汁

【小学校】エネルギー:551kcal たんぱく質:21.0g

【中学校】エネルギー:723kcal たんぱく質:26.4g

☆毎月3日は「かまいし カミカミデー」

☆3のつく日は「カミカミデー」

☆毎月19日は「食育の日」

☆毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」

※ 沢煮椀(さわにわん)



沢煮椀は愛知県長久手市の郷土料理です。

猟師が山に入る際に、日持ちする背脂のついた肉を持っていき、山菜などと一緒に具たくさん汁を作ったことが始まりといわれています。

沢煮椀の「沢(さわ)」は沢山(たくさん)の意味で、千切りにした野菜や肉がたくさん入っており、学校給食ではおなじみの汁ものとなっています。