

清潔な「箸」と「スプーン」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!



12月予定献立表

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>「病気に負けない体をつくろう」</p> <p>手洗い 食事 運動 睡眠</p>		<p>1 いちろう・ひまわり・あまほりクエスト</p> <p>わかめごはん 鶏のから揚げ りっちゃんサラダ 大根のみそ汁 ジョア</p>	<p>2</p> <p>低塩パン 焼き目付き餃子 わかめサラダ 野菜たっぷりタンメン 牛乳 (ココア牛乳の素)</p>	<p>3</p> <p>麦ごはん シーフードカレー グリーンサラダ 果物(長岡のりんご) 牛乳</p>
		753/42.0/12.7/3.9	758/27.1/24.7/3.6	790/27.2/21.3/3.2
<p>6</p> <p>ごはん 豚肉の南蛮焼き ごぼうサラダ つみれ汁 牛乳</p>	<p>7</p> <p>ミルクパン 鮭のレモンソース 小松菜とツナのサラダ コーンシチュー 牛乳</p>	<p>8</p> <p>セルフビビンバ丼 〔麦ごはん 肉炒め・ナムル 白菜と肉団子のスープ ヨーグルト 牛乳</p>	<p>9 お誕生日献立</p> <p>バターロール コーンクリームコロッケ 鶏肉のトマトソース煮 ジュリアンスープ お誕生日デザート 牛乳</p>	<p>10</p> <p>ごはん いか天ぷら (バックしょうゆ) いそべ和え みそ沢煮椀 牛乳</p> <p>バックしょうゆは、減塩のために全て使わず半量にしましょう。</p>
803/30.2/27.5/2.9	858/38.0/36.1/3.9	825/33.4/22.3/2.5	873/29.6/40.2/3.3	719/23.7/18.7/2.4
<p>13</p> <p>ごはん 厚焼き卵 かぶの浅漬け 豚汁 果物ゼリー 牛乳</p>	<p>14</p> <p>黒角食パン (キャラメルクリーム) 手作りグラタン ブロッコリーのサラダ もち玄米入りスープ 牛乳</p>	<p>15 みやぎ水産の日献立</p> <p>ごはん 鱈の香味ソース おから炒り 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳</p>	<p>16</p> <p>金時豆パン もちいなりうどん 切り干し大根の サラダ 果物(みかん) 牛乳</p>	<p>17</p> <p>ごはん 鶏肉のチリソース 春雨サラダ にら玉汁 牛乳</p>
805/27.4/18.1/2.6	801/30.0/31.5/3.3	814/39.7/21.8/2.9	761/28.8/18.8/3.5	810/36.7/22.0/3.1
<p>20 冬至献立</p> <p>ごはん 笹かまのゆず味噌かけ すき焼き煮 冬至かぼちゃ 牛乳</p>	<p>21 Xmas献立</p> <p>クロワッサン フライドチキン アメリカンサラダ ミネストローネ セレクトデザート 牛乳</p>	<p>22 一足お先のお正月...</p> <p>ごはん 鰯の照り焼き 切り昆布の煮物 仙台雑煮 牛乳</p>	<p>地域や家庭によってかわる正月料理</p> <p>お雑煮やおせち料理などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料が違うことがあります。自分たちが住む地域の正月料理が、どんなものか調べてみましょう。</p> <p>また、他の地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。</p>	
842/33.9/17.5/2.7	727/29.4/38.7/2.3	870/43.7/22.4/2.9		
<p>放射性物質検査結果</p> <p>10月に行った給食食材検査では、放射性物質は検出されませんでした。詳しくは岩沼市のホームページをご覧ください。</p>	<p>冬休み明けの給食について</p> <p>1月11日(火)始業式の日、「給食なし・お弁当なし」です。3学期の給食は、1月12日(水)からです。白衣は、なるべく今年中に洗濯・アイロンをかけて提出をお願いします。</p>	<p>今月の平均栄養量</p> <p>エネルギー: 801kcal たんぱく質: 32.6g 脂質: 24.6g カルシウム: 408mg 鉄: 4.7mg ビタミンC: 31mg 食塩: 3.1g 食物繊維: 6.4g</p>	<p>今月の地場産品</p> <p>○小松菜 ○白菜 ○みそ ○りんご ・卵 ・おから ・豆腐 ・油揚げ ・ねぎ ・きゅうり ・笹かま ・ゆず ・せり</p> <p>○は岩沼産</p>	<p>給食で使用する今月の旬の食品</p> <p>・のり ・ごぼう ・大根 ・せり ・ブロッコリー ・鱈(たら) ・鮭(さけ) ・鰯(ぶり) ・みかん ・ゆず</p>

※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。