

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!



11月予定献立表

月	火	水	木	金
<p>令和6年度いわぬま食育ウィークテーマ</p> <p>クローズアップ いわぬまの食</p> <p>岩沼市では、11月の宮城県食育推進月間に合わせて、毎年「いわぬま食育ウィーク」を実施しています。期間は、11月19日(いいしょくいくのひ)を含む、11月13日から19日までの1週間です。期間中は、「岩沼市長岡のりんご」、「米粉麺」、「米粉パン」ができるまでの3本のビデオを給食時間の放送で流す予定です。お楽しみに♪</p>				
<p>1 防災給食</p> <p>ごはん 鶏肉の卵とじ 浅漬け けんちん汁 マスカットゼリー</p> <p>災害時の食事を想定し、この日は「バッククッキング」のできる献立です。</p> <p>723/30.2/15.6/2.3</p>				
<p>4 文化の日 振替休日</p>	<p>5 お誕生日給食</p> <p>メロンパン チーズオムレツ キャベツサラダ スパゲティ ミートソース</p> <p>11月生まれのみなさんお誕生日おめでとうございます!</p> <p>927/30.8/35.6/3.9</p>	<p>6 いい歯の日献立</p> <p>ごはん 根菜チキン かみかみサラダ みそ汁</p> <p>11月8日の「いい歯の日」です。11月8日は、2年生給食なしの日のため、一足お先の「いい歯の日献立」の登場です。</p> <p>827/36.2/26.2/2.8</p>	<p>7</p> <p>ミルクパン 手作りグラタン だいこんサラダ マカロニスープ</p> <p>今年度初登場の「手作りグラタン」は、北中生に人気のメニューの1つです。</p> <p>831/30.5/37.3/4.2</p>	<p>8 3の1リクエスト献立</p> <p>北中カレー 春雨サラダ おかしな目玉焼き</p> <p>2年生給食なし</p> <p>964/28.7/30.4/3.6</p>
<p>11</p> <p>ごはん 里芋コロッケ いそべ和え 肉豆腐</p>	<p>12</p> <p>バターロールパン ローストチキン 海藻サラダ クリーム米粉ワントン</p>	<p>13</p> <p>ごはん 笹かまのチーズ焼き 八宝菜 岩沼産りんご</p>	<p>14</p> <p>ソフトパン ポークビーンズ おからサラダ ふわふわ卵のスープ</p>	<p>15 市内共通献立</p> <p>ごはん 秋鮭の豆腐クリーム焼き 切干大根と小松菜のサラダ 油麩入りあんかけ汁 岩沼産りんごゼリー</p>
<p>今月使用予定の地場産品 (☆…岩沼産、★北中学校農園)</p> <p>☆小松菜 ☆みそ ☆米粉麺 ☆米粉パン ☆りんご ☆りんごゼリー ★里芋 ★さつまいも ★大根 ・里芋・豆腐・油揚げ・おから・大豆・納豆・きゅうり・ねぎ・白菜・わかめ・笹かま・鮭・油麩・りんごジャム・ヨーグルト</p>				
814/30.2/22.8/2.7	786/33.6/28.5/4.3	727/28.7/17.4/2.9	766/33.0/36.6/3.0	771/32.1/17.2/2.6
<p>18 特選リクエスト献立</p> <p>ごはん 北中特製焼き肉 もやしのナムル わかめスープ</p> <p>北中特製焼き肉は、生徒から人気のあるメニューの1つです!</p> <p>756/29.9/24.7/2.8</p>	<p>19</p> <p>セルフバーガー 岩沼産の米粉パン ハムカツ ごぼうサラダ 白菜とベーコンのスープ</p> <p>米粉は100%岩沼産のものを使用した米粉パンの登場です。</p> <p>742/29.7/33.3/4.4</p>	<p>20</p> <p>ごはん 赤魚の塩焼焼き すきこぶの煮物 五目汁</p> <p>昆布を煮た時などに出てくる独特のねばり成分は、水溶性の食物繊維で、コレステロール値の上昇を抑えたり、腸内環境を整え免疫力を高める作用があります。</p> <p>715/32.3/18.4/2.4</p>	<p>21</p> <p>ソフトパン (宮城県産りんごジャム) 揚げ餃子 きゅうりとメンマのラー油漬け 野菜たっぷり タンメン</p> <p>738/26.2/25.6/4.9</p>	<p>22 和食の日献立</p> <p>ごはん 納豆 おかか和え 肉みそおでん</p> <p>11月24日は「和食の日」です。昔から伝わるだしのうま味を味わいましょう。</p> <p>798/34.0/23.4/2.8</p>
756/29.9/24.7/2.8	742/29.7/33.3/4.4	715/32.3/18.4/2.4	738/26.2/25.6/4.9	798/34.0/23.4/2.8
<p>25</p> <p>わかめごはん 鶏のから揚げ 五目きんぴら かき玉汁</p> <p>五目きんぴらには、今が旬の「れんこん」と「ごぼう」を使います。</p> <p>798/37.4/22.0/3.8</p>	<p>26</p> <p>ココアパン 鱈のマヨチーズ焼き ペンネと鶏肉のトマトソース煮 ジュリアンスープ</p> <p>鱈は、今が旬のお魚です。</p> <p>714/36.8/30.1/3.5</p>	<p>27 3の2リクエスト献立</p> <p>ごはん 煮込みハンバーグ 香味ポテト みそ汁</p> <p>853/30.3/28.6/2.7</p>	<p>28</p> <p>がんづき いか天ぷら うどんすき みかん</p> <p>がんづきは、東北地方で食べられる郷土菓子です。</p> <p>716/29.6/23.4/2.5</p>	<p>29 世界味めぐり</p> <p>ポークストロガノフ 白菜のフレンチサラダ ヨーグルト</p> <p>ポークストロガノフは、ロシアの代表的な煮込み料理です。</p> <p>955/36.1/30.9/2.5</p>
798/37.4/22.0/3.8	714/36.8/30.1/3.5	853/30.3/28.6/2.7	716/29.6/23.4/2.5	955/36.1/30.9/2.5

※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。
 < 11月平均栄養価 エネルギー796kcal たんぱく質31.8g 脂質26.4g 食塩3.2g >