





毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう!



清潔な「箸」と「スプーン」を忘れずに持参しましょう。

1月予定献立表

月	火	水	木	金
<p>今月の地場産品</p> <p>☆米粉麺 ☆米粉パン ☆りんご ☆みそ ・わかめ ・油揚げ ・白菜 ・小松菜 ・なめこ 等</p> <p>☆岩沼産 </p>	<p>給食で使用する今月の旬の食品</p> <p>さば 小松菜 白菜 大根 りんご</p> 	<p>8 お弁当の日</p> 	<p>9 お誕生日献立</p> <p>バターロールパン 鶏肉のレモンソース ジャーマンポテト ふわふわ卵のスープ いちごゼリー</p> <p>1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>10 鏡開き献立</p> <p>ごはん あじのカレー焼き すきこぶの煮物 白玉雑煮</p> <p>お正月にお供えた鏡餅を割って、おしるこや雑煮、揚げ餅などにしていただき、無病息災と長寿を祈願します。「割る」や「切る」は縁起がよくないとされ、「開く」という言葉を使います。</p>
<p>13 成人の日</p> 	<p>14</p> <p>ミルクパン クリームコロッケ ひじきツナサラダ きのこスパゲティ</p> <p>ひじきは、海藻です。成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれます。</p> 	<p>15 小正月献立</p> <p>小豆ごはん(ごま塩) 松風焼き かむかむサラダ すまし汁</p> <p>小正月(1月15日)には、無病息災や豊作を願って「小豆がゆ」を食べます。</p> 	<p>16</p> <p>ソフトパン (黒豆きなこクリーム) 蒸し餃子 小松菜のナムル ちゃんぽん米麺</p> <p>ちゃんぽんとは、様々なものを混ぜるといった意味があり、長崎県の郷土料理である『長崎ちゃんぽん』が特に有名です。</p>	<p>17</p> <p>ごはん 白身魚フライ (手作りタルタルソース) 千切りサラダ なめこ汁</p> <p>なめこの滑り成分である「ペクチン」は、腸内コレステロールや発がん性物質を吸収し、体外に排出するため生活習慣病やがんの予防に働きます。</p>
<p>20 招待給食</p> <p>ごはん 赤魚の香味ソース 白菜と油揚げの煮浸し 五目汁 長岡産のりんご</p> 	<p>21</p> <p>セルフドック 背割りコッペパン ロングウインナー(チリソース) アメリカンサラダ コーンクリームスープ</p>	<p>22</p> <p>ごはん プルコギ 米麺サラダ 卵スープ</p> 	<p>23</p> <p>抹茶蒸しパン かき揚げ わかめサラダ 五目うどん</p> 	<p>24 交流給食</p> <p>バターチキンカレー 豆まめサラダ ヨーグルト</p> 
<p>岩沼北中学校 学校給食週間「給食に関わる人に感謝の気持ちを伝えよう!」(1月20日~24日)</p>				
<p>~ 今年度の北中給食週間(1月20日~24日)は、後期給食委員が下記の3つの企画を実施します。~</p> <p>①招待給食...長岡りんご農園の生産者さんを本校に招待し、給食を試食いただけます。また、全校生徒から感謝のメッセージをプレゼントします。</p> <p>②給食の歴史を知らう...2年生の給食委員が「給食の歴史」をテーマにしたビデオを制作し、給食時間に視聴します。</p> <p>③交流給食...本校の調理員さん(5名)を特別支援学級に招待し、生徒と一緒に給食をいただきます。また、全校生徒から感謝のメッセージもプレゼントします。</p>				
842/32.9/26.2/2.9	751/26.5/38.9/4.1	740/26.8/20.2/2.8	706/32.7/30.2/4.0	957/39.3/28.4/3.5
<p>27</p> <p>ごはん 韓国風チキン チョレギサラダ 春雨スープ</p> <p>北中のチョレギサラダには、野菜の他にわかめやのりを使用します。わかめやのりには、成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれます。</p> 	<p>28</p> <p>岩沼産米粉パン ささみチーズフライ ポテ菜サラダ ミネストローネ</p> <p>ポテ菜サラダとは、ポテトサラダに「小松菜」を加えたサラダです。ほうれん草や小松菜、白菜などは、寒さにあたることで甘みが増しおいしくなります。</p> 	<p>29</p> <p>ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え けんちん汁</p> <p>「寒」は年が明けて2月の立春までの1年で1番寒いとされる頃をいいます。この時期には、「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。</p> 	<p>30</p> <p>1.2年生お弁当の日</p> <p>※私立校入試日のため、3年生はお弁当なしで下校です。</p>	<p>31</p> <p>ごはん 納豆 肉じゃが ゆかり和え ぼんかん</p> <p>「ぼんかん」は、1~2月が旬の果物です。免疫力を高めるビタミンAやビタミンC、疲労回復効果のあるビタミンBも豊富に含まれます。</p> 
702/30.5/14.3/2.3	783/35.3/33.7/4.2	765/32.3/21.3/3.5		801/31.3/17.3/1.7

※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。

< 1月平均栄養価 エネルギー785kcal たんぱく質31.1g 脂質26.1g 食塩3.2g >