

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！

2月予定献立表



月	火	水	木	金
<p>今月の地場産品</p> <p>☆米麺 ☆みそ ・わかめ ・笹かま ・豆腐 ・キャベツ ・紫キャベツ ・ねぎ ・こまつな ・油揚げ ・白菜 ・ブロッコリー 等</p> <p>☆は岩沼産</p>	<p>給食で使用する今月の旬の食品</p> <p>・いよかん ・はるか ・キャベツ ・ねぎ ・ブロッコリー ・鱈</p> 	<p>図書館コラボ給食</p> <p>2月6日(木)の給食で登場する”ABCスープ” 如月(きさらぎ)かずさ 作『給食アンサンブル』で”ABCスープ”は、「アルファベット型の細かいマカロニが入ったコンソメ味のスープ」と紹介されています。北中図書館にも並ぶ本です♪ぜひ、手に取って朝読書に読んでみてはいかがでしょうか？</p>  		
<p>1・2年生 お弁当の日</p>  <p>※私立校入試日のため、3年生は弁当なしで下校です。</p>	<p>ソフトパン 笹かまのいそべ揚げ 海藻サラダ カレーうどん</p>  <p>宮城県の特産品である「笹かま」は、魚を原料にしているため、体をつくる栄養素たんぱく質が多く含まれます。</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 中華風米麺サラダ いよかん</p>  <p>愛媛県は、昔「伊予の国」と呼ばれていました。伊予国でとれる”みかん”なので「いよかん」になったとも言われています。</p>	<p>お誕生日献立</p> <p>バターロールパン ハンバーグ (ケチャップソース) フライドポテト ★ABCスープ ジョア</p>  <p>2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>ごはん 鶏そぼろ ごま和え 豚汁</p>  <p>北中の豚汁は、9種類の食材と地元のみそを使用して作ります。寒い日に体を温めてくれるので、今の時期にぴったりの一品ですね。</p>
<p>ごはん 厚焼き卵 ナムル キムチスープ</p> <p>キムチは発酵食品です。キムチに含まれる乳酸菌は胃酸に強いので、生きたまま腸に届きやすく、腸内環境を整えてくれます。</p>	<p>建国記念の日</p> 	<p>チョコチップパン ハートのコロケ ブロッコリーと ツナのサラダ クリームシチュー</p> <p>緑黄色野菜の中でもブロッコリーの栄養価はトップクラスです。</p> 	<p>給食なし お弁当なし</p> 	<p>給食なし お弁当なし</p>  <p>※後期期末考査のため、給食なし・弁当なしで下校します。</p>
<p>ごはん 肉焼売 八宝菜 はるか</p> <p>「はるか」は、見た目がレモンやグレープフルーツの色に似ていますが、甘みがあって食べやすい柑橘系の果物です。</p>	<p>ココアパン ミートオムレツ 大根と紫キャベツの サラダ クリームスパゲティ</p> 	<p>ごはん 鱈のマヨチーズ焼き 五目豆 かき玉汁</p> 	<p>きなこ揚げパン ローストチキン ラビオリスープ レモンヨーグルト</p> 	<p>ごはん ポークチャップ おひたし みそ汁</p> 
<p>振替休日</p> <p>天皇誕生日</p> 	<p>チーズパン タンドリーチキン マカロニサラダ ジュリアンスープ</p> 	<p>ごはん いわしの蒲焼き おから炒り うーめん汁</p> 	<p>背割りコッペパン 棒ぎょうざ ソース焼きそば フルーツの 生クリーム和え</p> 	<p>ごはん みそカツ おかか和え 沢煮椀</p> <p>沢煮椀の「沢」には「たくさん」という意味があります。千切りにした、たくさん野菜や肉を材料に使用した汁物です。</p>

※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。
 < 2月平均栄養価 エネルギー757kcal たんぱく質30.2g 脂質25.4g 食塩3.0g >