

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
岩沼市では、11月の宮城県食育推進月間に合わせて、毎年「いわねま食育ウィーク」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。今年度のテーマは減塩・適塩です。 期間中は、関連ビデオを1回給食時間の放送で流す予定です。お楽しみに♪ 塩はひかえめ 元気はおおもり バランスごはんでパワーアップ		今月使用予定の地場産品 (☆岩沼産) ☆小松菜 ☆米粉麺 ☆米粉パン ☆りんご ☆りんごゼリー・もうかざめ・豚肉・たまご・豆腐・油揚げ・大豆・納豆・みそ・きゅうり・ねぎ・白菜・わかめ・人参・えのきだけ・笹かま・油麴	今月の平均栄養量 エネルギー…798kcal たんぱく質…33.2g 脂 質…26.7g カルシウム…414mg 鉄 分…5.1g 食塩相当量…3.1g 食物 繊維…6.2g	今月も給食委員会で企画した、3年生からのリクエスト献立が給食に登場しています。(太字)
エネルギー/たんぱく質/脂質/食塩相当量				
3 文化の日 文化の日 毎日しっかり朝ごはん	4 横割丸パン 白身魚フライ キャベツのサラダ コーンシチュー ミルメークコーヒー	5 ごはん ポーク焼売 メンマの変わり和え 豆腐の中華煮	6 きなこ揚げパン 主食パン部門人気NO.2 肉団子 小松菜とコーンのソテー スペシャル野菜スープ	7 いい歯の日献立 ごはん ポークミートカレー 給食室特製蒸したまご ひじきと枝豆のサラダ よくかんで食べるように、かみ応えのある食材をいろいろ使っています。
770/35.1/19.8/3.9	820/30.3/31.5/3.9	791/32.3/24.3/2.9	809/31.2/37.0/2.8	906/35.3/32.6/3.8
10 わかめごはん 主食部門ごはん人気NO.2 鶏の唐揚げ ピリ辛和え 豆麴のみそ汁	11 減塩ソフトパン 煮込みハンバーグ 主菜部門人気NO.1 わかめとツナのサラダ サラダ部門人気NO.2 ABCマカロニスープ 汁物部門人気NO.3	12 ごはん 赤魚の香味ソース 白菜と油揚げの煮浸し かきたま汁	13 2年生給食無し マーラーカオ 豚キムチうどん 甘い卵焼き 切り干し大根のハリハリ和え	14 ごはん 納豆 肉みそおでん 小松菜のおかか和え 岩沼産りんご (品種はお楽しみに!)
770/35.1/19.8/3.9	775/30.9/31.7/3.1	790/30.7/24.0/2.6	735/33.1/27.8/3.9	819/33.5/23.0/2.7
17 ごはん 麻婆豆腐 焼き目付き餃子 もやしのナムル	18 米粉ずんだパン ベーコンエッグ ツナツナサラダ チキン野菜スープ 米粉ずんだパンは、宮城県産の米粉と枝豆を使って作られた新製品のパンです。	19 市内共通献立 ごはん もうかざめのうま蒲揚げ 仙台みそのこくうまサラダ おだしほっこり宮城椀 岩沼産りんごゼリー 地産地消の適塩・減塩メニューです。	20 岩沼産米粉パン カレー米麺 ワカサギのフリッター 小松菜ともやしのいそべ和え 100%岩沼産の米粉を使用した米粉パンの登場です。	21 和食の日 ごはん 衣笠井 八杯汁 みかん 昔から伝わるだしのうま味を味わいましょう。
869/34.1/29.1/2.8	727/41.1/23.9/3.3	804/29.1/18.0/2.6	820/36.0/28.1/3.9	776/29.9/23.0/2.2
24 勤労感謝の日 ありがとう	25 お誕生日給食 ミルクパン ローストチキン 大根サラダ スパゲティナポリタン ミルメークいちご 11月生まれの皆さんお誕生日おめでとう!	26 ごはん ノルウェー産さばの塩焼き 白菜ときゅうりの漬物 けんちん汁 ご飯を美味しく食べられる和食の組み合わせです。	27 ココアパン オムレツ フレンチサラダ ラピュタの肉団子スープ 図書委員会とのコラボメニューです。	28 ごはん スタミナ丼の具 ねぎ塩ナムル フルーツポンチ デザート部門人気NO.2
783/39.3/25.4/3.2	783/39.3/25.4/3.2	757/35.0/24.4/2.4	812/28.1/37.4/3.7	794/32.6/19.5/2.2

※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。