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
1 ごはん たっぷりポークカレー だいこんサラダ 給食室特製蒸したまご	2 ミルクパン きつねうどん NEW! （油揚げの甘辛煮付き） 白菜ときゅうりの浅漬け ソフールストロベリー 甘辛に煮た小揚げをうどんにのせて食べましょう。	3 ごはん あじの香味焼き ２色おひたし さつま汁 みかん 玉浦で収穫した「さつまいも」を使用します。	4 減塩ソフトパン チリコンカン コールスローサラダ ふわふわたまごスープ	5 ごはん 春巻き ビーフンの野菜炒め 坦々スープ 風邪予防の身体の中から温まるスープです。
エネルギー/たんぱく質/脂質/食塩相当量				
843/34.3/27.0/2.7	710/32.9/24.6/3.4	745/32.1/15.9/2.5	744/31.8/33.5/2.7	891/30.8/31.6/2.0
8 ごはん 油麩丼の具 小松菜のごま和え なめこのみそ汁	9 食パン（いちごジャム） タンドリーチキン マカロニサラダ 肉団子と野菜のスープ	10 ごはん 鮭のレモンソー 香味ポテト もやしスープ 鮭には良質のたんぱく質やカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれています。	11 ココアパン オムレツ カチュンバル クリームスパゲティ ミルメークコーヒー カチュウンバルはインドの香辛料の効いたサラダです。	12 ごはん ハッシュドポーク 元気サラダ 鉄分・葉酸ヨーグルト
745/27.2/19.6/3.1	735/38.7/27.3/3.4	888/36.5/33.3/2.9	894/29.9/33.8/3.6	850/32.1/23.5/2.5
15 ごはん ジャージャン豆腐 チョレギサラダ 岩沼産りんご （品種はお楽しみに！） ジャージャン豆腐の材料の厚揚げは、植物生たんぱく質・カルシウム・鉄分などが多く含まれています。	16 お誕生日献立 チョコチップパン ヤンソンさんの誘惑 アメリカンサラダ わかめとたまごのスープ 12月生まれのみなさんお誕生日おめでとうございます！	17 ごはん チキンカツ 三色おひたし タラ鍋汁 NEW! 残さず食べよう	18 Xmas献立 バターロール ハンバーグ ブロッコリードレッシング 白菜のクリーム煮 セレクトケーキ 自分の選んだデザートを覚えていますか？	19 お正月献立 ごはん ブリの照り焼き ひじきの五目煮 白玉団子汁 一足お先のお正月献立の登場です。今年も給食を楽しみに登校してくれる人がみられて嬉しかったです。よい年を迎えてくださいね。
795/29.9/24.5/3.3	854/28.1/39.7/3.3	784/40.3/19.0/2.7	824/35.2/34.4/3.1	844/33.2/22.6/2.9
22 冬至献立 ごはん 笹かまの柚子みそかけ 豚すきやき煮 冬至かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない、病気にならないという言い伝えがあります。	23 お弁当の日	今月の平均栄養量 エネルギー…809ｋｃａｌ たんぱく質…33.8ｇ 脂　質…26.7g カルシウム…433mg 鉄　分…4.4g 食塩相当量…3.0ｇ 食物　繊維…6.0g	バランス 今月は給食委員会で企画した、2年生からのリクエスト献立が給食に登場しています。（赤文字）	今月の地場産品 ○こまつな・油揚げ ○りんご　・みそ ○にんじん・だいこん ○さつまいも・白菜 ・ヨーグルト ・油麩 ○岩沼産　・宮城産

日本の伝統行事にふれる機会にしよう！

新しい１年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。

大みそか

『年越しそば』
そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起をかついだりと、年越しそばには様々な由来があります。

正月

『おせち料理』
もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会（なおらい）」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

※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。