



毎日、”はやね・はやおき・あさごはん”を実践しましょう！

「箸」を忘れずに持参しましょう。



1月予定献立表



提供日

月	火	水	木	金
<p>今年ものこすはな</p> <p>身体を作り健康を維持するために食べる事は大切です。</p>	<p>今月の平均栄養量</p> <p>エネルギー……773kcal たんぱく質……32.2g 脂 質…… 23.8g カルシウム…… 391mg 鉄 分…… 5.0mg 食塩相当量……3.0g 食物繊維……5.6g</p>	<p>今月の地場産品</p> <p>☆米粉麺 ☆米粉パン ・みそ ・油麴 ・油揚げ ・キャベツ ・白菜 ・えのき ☆は岩沼産</p> <p>給食で使用する今月の旬の食品</p> <p>さば・白菜・大根・葱</p>	<p>8 始業式 お弁当の日</p> <p>今月も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)</p>	<p>9 鏡開き献立</p> <p>ごはん アブラガレイの幽庵柚子みそ焼き すきこんぶの煮物 白玉雑煮</p> <p>お正月にお供えた鏡餅を割りおしるこや雑煮、揚げ餅などにしていただき無病息災や長寿を祈願します。調理に、「開く」という言葉を使います。</p> <p>742/33.7/14.9/2.3</p>
<p>12 成人の日</p> <p>うがい・手洗いで風邪予防!</p>	<p>13</p> <p>減塩ソフトパン たらの香草パン粉焼き フレンチサラダ クリーム米粉ワントン ミルメークいちご</p>	<p>14 小正月献立</p> <p>小豆ごはん(ごま塩) 給食室特製松風焼き ひじきとツナの和え物 引き菜のみそ汁</p> <p>小正月(1月15日)は、無病息災や豊作を願う「小豆がゆ」を食べますが、北中では小豆ごはんを提供します。</p>	<p>15</p> <p>減塩ソフトパン ミートボール(トマトソース) クリーミーサラダ ポトフ ベビーチーズ(Fe・Ca)</p>	<p>16</p> <p>ごはん マーボー豆腐 メンマの変わり和え 元気ヨーグルト</p>
<p>19 食育の日</p> <p>ごはん 給食室特製さばのみそ煮 ごま酢和え 白菜と油揚げのみそ汁</p>	<p>20 お誕生日献立</p> <p>岩沼産の米粉パン (最後の提供となります) 給食室特製ローストチキン せん切りサラダ コーンクリームスープ ジョアマスカット</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>21</p> <p>ごはん 豚丼の具 切り干しダイコンのキムチ和え みかん</p>	<p>22</p> <p>ミルクパン しょうゆラーメン 焼き目餃子(Fe・Ca) もやしのナムル</p>	<p>23 北中の人気献立</p> <p>学校給食記念日 12月24日</p> <p>わかめごはん あまい卵焼き 豚きんぴら 玉浦白菜鍋</p> <p>※行事食・伝統食には下線をひいています。</p> <p>ビデオで明治22年に始まった給食の歴史について、クイズ形式で紹介します。</p>
792/34.7/24.9/3.7	730/37.5/19.3/3.5	732/28.9/17.0/2.3	730/29.8/25.3/3.5	747/28.4/21.8/3.7
26 沖縄県	27 山梨県	28 神奈川県	29	30 新潟県
岩沼北中学校 学校給食週間「日本各地の行事食・伝統食を知ろう！」(1月23日～30日)				
<p>ごはん タコライスの具 もずくスープ マスカットゼリー</p>	<p>きなこ揚げパン 小松菜のおかか和え ほうとう</p>	<p>ごはん 横須賀海軍カレー 給食室特製蒸したまご 大根サラダ</p>	<p>1,2年生 お弁当の日</p> <p>※私立校入試のため、3年生はお弁当なしで下校です。</p>	<p>ごはん 鶏肉のレモン煮 うまキャベツ のっぺい汁</p>
824/32.0/23.9/3.3	816/31.2/28.7/2.4	857/32.8/30.0/2.9		779/35.5/21.3/3.2

※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。