

12月予定献立表



岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
今月の給食目標 <バランスよく食べて病気に負けない体を作りましょう> ・3食栄養バランスよく食べて、ウイルスに対する抵抗力と免疫力をアップしよう! ・野菜や果物をしっかりとり、ビタミンCをとれるようにしましょう。			1 三者面談 給食なし 今月の地場産品 米 小松菜 りんご はくさい	2 弁当
5 三者面談 給食なし お知らせ 今年度実施している、学校給食放射性物質検査の結果、放射性物質は検出されておりました。	6 ミルクパン ポークビーンズ アメリカンサラダ ふわふわ卵スープ コーヒー牛乳の素	7 小松菜は、ビタミンやカルシウム、鉄分が豊富 ごはん ヤンニョムチキン もやし中華あえ ワンタンスープ	8 手作りマーラーカオ 肉団子(2ヶ) ごぼうサラダ みそ米粉麺	9 ごはん 大豆と小魚の揚げ煮 アップルサラダ ゴロゴロお肉の ポークカレー
数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を示します	818/33.5/35.8/2.8	846/34.6/25.5/3.1	807/25.4/28.8/3.8	876/34.7/25.7/3.1
12 果物には、ビタミンcが豊富 かぜ予防に効果的 ごはん ジャー جان豆腐 塩だれナムル 果物 (岩沼産りんご)	13 チョコレートパン デミグラスソース ハンバーグ ジャーマンポテト 冬のマカロニ入り スープ	14 麦ごはん ドライカレー 仙台白菜の フレンチサラダ 貝だくさんのポトフ	15 弁当 昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、病気をせず健康でいられることを祈ってきました。	16 ごはん さばのみそ煮 ひじきとツナの 炒め煮 うーめん汁
784/28.4/17.2/1.9	840/29.2/33.5/3.4	805/30.3/23.9/2.7		820/30.9/25.9/2.7
19 食育の日にちなんだメニュー ごはん ぶりの照り焼き ごまあえ 油麩のみそ汁 ヨーグルト	20 バターロールパン オムレツ トマトソースかけ 海そうサラダ クリームシチュー	21 クリスマスメニュー! わかめごはん 鶏の唐揚げ(2ヶ) だいこんサラダ ジュリアンスープ クリスマスセレクトケーキ	22 今年の冬至は12月22日 チーズパン かぼちゃの 天ぷら 元気サラダ ごもく米粉麺 はちみつゆずゼリー	23 閉講式 給食なし 21日(水)クリスマス ケーキセレクト 「いちご」 or 「ショコラ」
832/31.5/24.8/2.4	801/28.7/36.2/3.3	839/29.6/26.7/2.9:チョコ 825/29.4/25.5/2.9:いちご	837/25.2/31.2/2.8	

☆箸は毎日洗い、きれいにして使いましょう。 ☆都合により献立が変更になる場合があります。

☆牛乳は毎日つきます。

<<お知らせとお願い>>

- 冬休みに給食当番の白衣を持ち帰ったご家庭は、洗濯・アイロンがけの上、1月10日に忘れずに持ってきてください。
- 11月に入り、牛乳を残す量が多くなっています。中学生の時期に必要な栄養成分が豊富なので、しっかりと飲むようにしましょう。

