

# 11月予定献立表

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
<p>西中読書週間 (10/30~11/10)に合わせて、絵本や小説に登場するメニューを給食向けにアレンジしました。お楽しみに!</p>	<p><u>下線は、</u> <u>図書給食の献立</u> になります</p> <p>数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。</p>	1	2	3
		<p>ごはん ドライカレー 切干大根のサラダ 米粉ワンタンスープ</p> <p>804/27.1/23.7/3.2</p>	<p>読書週間 メニュー!</p> <p>バターロールパン チリコンカン ポテトコロッケ 冬野菜のポトフ</p> <p>800/32.6/36.1/2.8</p>	<p>文化の日</p> <p>数字は、エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します</p>
6	7	8	9	10
<p>読書週間 メニュー!</p> <p>ごはん ぶりチリ煮 千切りサラダ 白菜と油揚げのみそ汁</p> <p>785/31.0/25.4/3.0</p>	<p>ごはん 鶏肉の バジルチーズ焼き きのこ ペンネのソテー 大麦入りトマトスープ</p> <p>816/38.3/37.4/2.9</p>	<p>11月8日は いい歯の日</p> <p>ごはん 豚肉のかりん揚げ かみかみサラダ 根菜みそ汁 さつまいもチップス</p> <p>794/33.5/18.7/3.0</p>	<p>合唱祭 応援メニュー</p> <p>ミルクパン ヤンソンさんの誘惑 豆とコーンのソテー ジュリアンスープ</p> <p>813/27.4/40.6/2.9</p>	<p>ごはん さばの塩焼き れんこんのきんぴら みそ野菜スープ</p> <p>820/28.8/28.9/2.0</p>
13	14	15	16	17
<p>今週は地場産物週間です</p> <p>ごはん 鶏肉のレモンソース カラフル和風サラダ 米麺と油麩の あんかけ汁</p> <p>812/33.4/19.3/3.0</p>	<p>合唱祭 お弁当の日</p> <p>今週は、 食育ウィーク です</p> <p>812/33.4/19.3/3.0</p>	<p>岩沼食育ウィーク 共通メニューの日</p> <p>ごはん さめカレーライス 「もうかざめの唐揚げ」 「シーフードカレー」 三陸わかめのしゃき しゃきサラダ 岩沼産りんごゼリー</p> <p>863/33.8/20.9/3.3</p>	<p>コッペパン 県産りんごジャム 岩沼産小松菜入り オムレツ 米粉麺サラダ クリームシチュー</p> <p>793/28.9/30.4/2.8</p>	<p>わかめごはん 宮城県産銀鮭フライ ごまあえ かきたま汁</p> <p>801/28.4/24.3/2.8</p>
<p>今週は食育ウィークです。今年度のテーマは、「なんだべ!いただきます〜!〜もったいないを減らそう〜」です。市内の小中学校・保育所(園)の給食に地場産の食材などを使用した共通メニューがです。日頃から残さず食べることを意識してみてください。</p>				
20	21	22	23	24
<p>ごはん おろしソース ハンバーグ ブロッコリーサラダ みそけんちん汁</p> <p>745/28.7/18.3/2.6</p>	<p>岩沼産の米を使った米粉種使用</p> <p>米粉パン みそ米粉麺 ツナサラダ 果物(長岡りんご)</p> <p>748/35.9/25.5/3.4</p>	<p>三者面談 給食なし</p> <p>よくかんで食べることで、歯も脳も健康に! かみごたえのあるメニューには、かめのマークが付いています。</p> <p>748/35.9/25.5/3.4</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>ごはん 大豆と小魚の揚げ煮 小松菜の中華あえ 四川豆腐</p> <p>845/36.3/28.6/2.8</p>	<p>ごはん 大豆と小魚の揚げ煮 小松菜の中華あえ 四川豆腐</p> <p>845/36.3/28.6/2.8</p>
27	28	29	30	
<p>三者面談 給食なし</p> <p>27 三者面談 給食なし</p>	<p>三者面談 給食なし</p> <p>28 三者面談 給食なし</p>	<p>三者面談 給食なし</p> <p>29 三者面談 給食なし</p>	<p>三者面談 給食なし</p> <p>30 三者面談 給食なし</p>	
<p>今月の給食目標 &lt;食後は静かに休みましょう&gt; 正しい姿勢でよくかんで食べるなど、望ましい食事作法で食べ物の消化を助けましょう。</p>		<p>今月の地場産品 (岩沼産) 米粉麺 米粉パン 米 りんご りんごゼリー みそ (県内産) 牛乳 パプリカ 小松菜 チンゲンサイ わかめ まぐろ水煮</p> <p>岩沼係長</p>		

☆箸は毎日洗いきれいにして使いましょう。☆都合により、献立を変更する場合があります。☆牛乳は、毎日つきます。