

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> ・感染症予防のための食生活について知ろう。 ・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!			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せんでした。	1 三者面談 給食なし 今月の地場産品 米 りんご みそ
4 ごはん ゆで豚のごまソース 厚揚げのカレー煮 じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁	5 チョコチップパン オムレツ ひじきサラダ 白菜のクリーム煮	6 ごはん 赤魚の ねぎソースがけ すき昆布と 大豆の煮物 豚汁	7 バターロールパン ハンバーグ ブラウンソースがけ 切り干し大根のりゴ マネーズサラダ 卵スープ	8 ごはん 鶏肉のチリソース 中華サラダ ごまキムチ汁
779/37.3/19.0/2.6	805/27.5/36.7/3.0	812/32.8/28.3/2.6	800/30.9/34.5/3.6	778/34.8/20.0/2.3
1 1 2-2 考案メニュー ごはん ポーク シュウマイ(2ヶ) にんじんしりしり おでん	1 2 米粉パン ポークビーンズ コーンコロッケ 野菜たっぷり コンソメスープ ヨーグルト	1 3 授業参観 弁当の日 スパゲティ・アル・ポモ ドローは、トマトの水煮 を煮詰めるだけのシン ブルなトマトソースの パスタ。パジルを加えて トマトの甘みと香りを 引き立てています。 <small>数字はエネルギー/たんぱく 質/脂質/塩分を示します</small>	1 4 コッペパン 白身魚フライ タルタルソース カリフラワーと ブロッコリーサラダ スパゲティ・アル・ ポモドロー	1 5 麦ごはん ポークカレー 免疫アップサラダ 果物(長岡りんご) 免疫アップサラダは、レ ンコン・にんじんなどの 根菜と海そう類、鶏肉な どのタンパク質が入っ たサラダです!
773/25.1/22.0/3.0	764/34.7/29.0/2.9		881/30.0/35.1/3.0	799/27.8/18.0/2.9
1 8 食育の日にちな んだメニュー ごはん 油麩丼 ごまあえ おくずかけ 油麩丼は、登米町の特産 品で、油麩をカツ丼や親 子丼のように食べられる レシピです。	1 9 クリスマス メニュー ミルクパン 西中特製の フライドチキン 白菜サラダ 雪結晶の マカロニスープ ケーキセレクト	2 0 今年の冬至 は12月22日 ごはん さわらの 西京みそ漬け焼き 冬至かぼちゃ はっと汁 はちみつゆずゼリー 冬至	2 1 もうすぐ お正月 ソフトパン いちごジャム 年越しうどん いかの天ぷら 紅白サラダ 果物(みかん) 冬至は、1年で最も昼の時間が短い日 です。栄養のあるかぼちゃと小豆を食べてゆ ず湯で温まる風習があります。	2 2 閉講式 給食なし 19日(火)クリスマス ケーキセレクト 「ホワイト」 or 「ショコラ」 or 「ガトー ショコラ」
738/25.0/17.8/2.7	829/35.0/36.4/3.3ホワイト 829/35.1/36.3/3.3ショコラ 860/35.5/36.7/3.3ガトー	830/31.5/15.5/1.7	780/26.8/25.2/3.2	

☆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。



冬休み明けの給食について

冬休み明けの給食は、**1月10日(水)**からです。
給食当番の白衣は洗濯し、休み明け登校日に忘れずに持参してください。