



2月の予定献立表

箸を忘れずに持ってきましょう。

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金	
今月の給食目標 <食べ物と健康の関係を知ろう> ・食塩と体の関係について知り、食塩の取り過ぎに気をつけよう。 ・食事と生活習慣病の予防について知ろう。		節分について 節分とは、季節の変わり目のことをさします。そんな一年の節目の日には、豆まきや柊翹(ひいらぎいわし)で邪気を追い払ったり、恵方巻を食べて福を呼び込むなどして過ごします。		1 3年生給食なし コッペパン 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ スパゲティ・アル・ポモドーロ	2 節分メニュー! ごはん いわしのカラフル蒲焼き 切り干し大根のピリ辛炒め 油麩のみそ汁 節分ミックス
869/32.2/26.6/2.7		871/30.1/19.5/2.6			
5 ごはん 油淋鶏 ナムル 中華スープ 771/32.0/23.7/3.0	6 バターロールパン ポークビーンズ アメリカンサラダ りぼんマカロニ入り野菜スープ コーヒー牛乳の素 758/28.5/30.8/3.0	7 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物(でこぼん) 760/28.8/22.5/2.5	8 定期考査 給食なし	9 定期考査 ごはん 豚肉のカリン揚げ おひたし ごまキムチ汁 814/34.3/25.1/2.5	
12 建国記念日 振替休日 数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します	13 ミルクパン 鶏肉のバジルチーズ焼き きのことパンネのソテー 大麦のトマトスープ 830/38.5/40.0/2.8	14 バレンタインメニュー! ゆかりごはん さわらの西京焼き きんぴらごぼう すまし汁 チョコレープ 827/29.5/16.4/2.7	15 揚げパン スパニッシュオムレツ だいコーンサラダ ジュリアンスープ 第3水曜日は宮城水産の日 752/23.8/32.6/2.9	16 麦ごはん 大豆と小魚の揚げ煮 かみかみサラダ ポークカレー 874/34.4/22.8/3.5	
19 食育の日メニュー! ごはん さばのみそ煮 ごまあえ はっと汁 834/32.2/23.7/2.5	20 コッペパン ブルーベリージャム ちゃんぽんうどん ささかまの磯辺揚げ 和風サラダ 821/36.2/31.8/3.2	21 ごはん ヤンニョムチキン 切干大根のサラダ コーン入り卵スープ 844/36.4/21.4/2.8	22 メロンパン オムレツ トマトソース カレー ジャーマンポテト 野菜スープ 808/24.5/34.7/3.0	23 天皇誕生日 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。	
26 ごはん 新メニュー 酢豚 小松菜とえのきたけのおひたし トックスープ ヨーグルト 848/31.7/18.2/2.4	27 米粉きなこパン ハニーマスタードチキン グリーンサラダ クラムチャウダー 784/44.2/30.0/3.4	28 ごはん ぶりの香味だれ ひじきとツナの炒り煮 ひきな汁 827/33.5/29.2/2.6	29 3年生お祝いメニュー 手作りマラーカオ肉団子(2ヶ) 豆とコーンのソテー みそワタンスープ 753/26.0/25.6/3.3	今月は、3年生給食委員会からのリクエスト献立が登場します。 太字 はリクエストのあった給食です。	

※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。