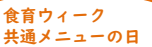


11月予定献立表



岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 ミルクパン 鶏肉のマーマレード 焼き ブロッコリーの チーズサラダ ABCスープ	5  ごはん さばの和風カレー煮 大根のそぼろ煮 厚揚げの味噌汁 	6  岩沼産の米を使った米粉パン・米粉めん 米粉パン 岩沼産米粉の みそ米粉めん 仙台あおばぎようざ 岩沼産りんご 	7  11月8日はいい歯の日 ごはん さんまの塩焼き 三陸産茎わかめと 宮城県産二色豆の 煮物 仙台風芋煮汁
数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。	742/37.1/26.1/3.3	771/28.0/25.5/2.6	792/34.2/24.8/3.8	784/31.6/24.6/2.6
10 ごはん 宮城県産キャベツ メンチカツ 三陸産わかめと 気仙沼産まぐろの 和え物 米粉麺のあんかけ汁	11 ファイバーブレッド 宮城県産りんご ジャム 三陸産いわしの香草 パン粉焼き 松島十二号白菜と 岩沼産小松菜の サラダ 岩沼産さつまいもの シチュー	12  ごはん 森林鶏のねぎソース かけ 伊豆沼産れんこんの きんぴら 宮城県産なめこと 油麴の味噌汁	13 二者・三者面談 給食なし 11月8日はいい歯の日です  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。 	14 二者・三者面談 給食なし  岩沼マスコットキャラクター 岩沼係長
741/21.3/21.4/2.3	838/29.6/28.2/3.5	829/30.9/26.2/2.5		
17 二者・三者面談 給食なし 13日～19日は、いわぬま食育ウィークですが、西中は給食がないため、1週ずらして、6日～19日を食育ウィークとしました。今年度のテーマは、「減塩・適塩」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の献立がでます。岩沼や宮城県内の美味しい食材を知って、普段の食卓に取り入れたいですね。	18 二者・三者面談 給食なし	19  食育ウィーク 共通メニューの日 ごはん もうかうま蒲揚げ 米麺と仙台みその こくうまサラダ おだしほっこり みやぎ椀 岩沼産りんごゼリー	20 二者・三者面談 給食なし 	21 二者・三者面談 給食なし
		788/28.3/18.4/1.8	りんごゼリーのパッケージは、岩沼市内の小・中学生に募集をかけ、応募して選ばれた作品が蓋のイラストになります。今年は、本校の生徒の作品が選ばれました 	
24 振替休日 	25  減塩ソフトパン さつまいもの コロッケ チリコンカン コーンポタージュ	26  岩沼産 米粉ワントン ごはん カツオフライ 切り干し大根の 中華炒め煮 米粉ワントンスープ	27  米粉ずんだパン みそけんちんうどん 小松菜のごまあえ 岩沼産りんご 	28  麦ごはん チキンカレー ごぼうサラダ いちごの豆乳プリン
	863/32.6/30.5/2.7	769/25.6/19.6/2.3	711/35.7/20.0/3.6	861/27.3/24.5/2.7
今月の給食目標 <食後は静かに休みましょう> 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。		今月の地場産品 (岩沼産) 米粉パン・米粉麺・米粉ワントン・小松菜・さつまいも・長ねぎ・きゅうり りんご・りんごゼリー (県内産) 牛乳・米・パン・油麴・こんにゃく・さつまいも・大豆・みそ・厚揚げ・豆腐 油揚げ・いわし・さんま・まぐろ水煮・茎わかめ・豚肉・鶏肉・キャベツ・枝豆 白菜・れんこん・なめこ・きくらげ		
☆箸は毎日きれいにしてお使いましょう。 ☆牛乳は、毎日つきます。 ☆都合により、献立を変更する場合があります。				