



心も体も元気な子どもを育成するために 家族みんなで はやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！



# 12月献立予定表



岩沼市立岩沼中学校

令和4年12月

月	火	水	木	金															
<b>今月の目標</b> バランス良く食べて、病気に負けない体をつくりましょう。 <b>箸とスプーンを忘れずに持ってきてましょう</b> *都合により、献立を変更する場合があります。 *牛乳は毎日付きます。 *栄養価	<b>今月の地場産品 (岩沼産)</b> 小松菜 米 白菜 		<b>1</b>  米粉パン 鶏肉のみそネーゼ焼き ポトフ ヨーグルト ブルーベリージャム	<b>2</b> ごはん 牛乳 さんまの蒲焼 ひじきの煮物 豚汁															
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分											
683	32.8	25.1	2.9	894	33.6	30.7	3.0												
<b>5</b> ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き 昆布のそばろ煮 ごぼうと白菜のみそ汁	<b>6</b> さつまいもとりんごの蒸しパン 牛乳 もちいなり ごま酢和え 鍋焼きうどん風	<b>7</b> キムタクごはん (1年生) ごはん (2・3年生) 牛乳 トンテキ カラフルおひたし 切り干し大根のみそ汁	<b>8</b>  セルフサンドウィッチ 食パン ハム・スライスチーズ 牛乳 もやしとわかめのサラダ しょうゆラーメン ぶどうゼリー	<b>9</b> ごはん 牛乳 ツナそばろ 春雨サラダ コーン入り卵スープ															
760	31.6	25.7	2.1	808	36.8	27.5	2.8	770	32.5	24.7	3.1	758	32.6	25.2	3.0	809	30.3	27.9	2.7
<b>12</b> ごはん 牛乳 プルコギ チンゲンサイのナムル みそワタンスープ 果物 (あいか)	<b>13</b>  ソフトパン 牛乳 シェパーズパイ マカロニサラダ スコッチブロス	<b>14</b> キムタクごはん (2年生) ごはん (1・3年生) 牛乳 さばのピリ辛焼き おひたし (小松菜 えのき) 豆麩のみそ汁	<b>15</b>  バターロールパン 牛乳 オムレツデミグラスソース 温野菜サラダ スパゲティ・アル・ポモドーロ	<b>16</b>  麦ごはん 牛乳 チキンカレー 大根とハムのサラダ 岩沼産長岡のりんご															
774	32.2	20.1	3.0	837	27.2	29.6	3.4	780	31.6	27.0	3.1	803	32.0	33.3	3.1	864	28.6	25.5	3.0
<b>19</b> ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の海苔和え だまこ汁	<b>20</b>  チーズパン 牛乳 ミートボールマトソース ひじきサラダ クリームシチュー プリン	<b>21 冬至行事食</b> キムタクごはん (3年生) ごはん (1・2年生) 牛乳 かぼちゃの甘煮 キャベツの浅漬け~ゆず風味~ すきやき煮	<b>22 クリスマスマニュー</b>  丸パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アメリカンサラダ コーンポタージュ クリスマスケーキ	<b>12月22日は</b> <b>セレクト給食です</b> 事前にケーキの味をストロベリーとチョコから選んでもらいました。自分が選んだ味を食べましょう♪ 															
748	34.1	13.8	2.9	862	37.5	37.5	3.5	844	34.4	20.3	3.2	770	33.7	32.2	3.2				



今年の冬至は12月22日(木)です。冬至は1年のうちで昼の時間が一番短く、夜の時間が長くなる日です。日本では昔から冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災(病気をせず健康でいられること)を祈る風習があります。給食では、21日にゆずの果汁を使った浅漬けや冬至かぼちゃを予定しています。



## 冬休み明けの給食について

3学期の給食は1月11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。