

11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 <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) 米粉麺 米粉パン 米 りんご りんごゼリー みそ (県内産) 牛乳 小松菜 チンゲンサイ 仙台まがりねぎ わかめ まぐろ水煮 大豆		1 ごはん チキンカレー コーンコロケ 小松菜のサラダ 832/30.7/23.9/2.8
4 振替休日 	5 バターロールパン チキンのフレーク焼き 岩沼産米麺の イタリアンサラダ 秋野菜のポトフ 817/38.8/31.7/3.2	6 ごはん ジャージャン豆腐 塩だれナムル 果物 (岩沼産りんご) 784/27.2/16.5/2.0	7 11月8日は いい歯の日 ミルクパン チリコンカン アメリカンサラダ マカロニ入り 野菜スープ 783/30.2/34.3/3.0	8 二者・三者面談 給食なし 数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。
11 ごはん 豚肉のかりん揚げ ごまあえ 白菜鍋 814/32.5/24.9/2.5	12 二者・三者面談 給食なし  岩沼係長	13 二者・三者面談 給食なし 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 りんごゼリーのパッケージは、岩沼市内の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。今年も、岩沼北中学校の生徒の作品です。	15 二者・三者面談 給食なし
18 食育の日 メニュー ごはん たら西京漬け焼き 肉じゃが うーめん汁 うーめんは白石の名産品 751/25.6/20.1/2.1	19 二者・三者面談 給食なし 本来は13日～19日がいわぬま食育ウィークですが、西中は給食がなかったため、1週ずらして、25日～29日を食育ウィークとしました。今年度のテーマは、「クローズアップいわぬまの食」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メニューがでます。岩沼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。	20 二者・三者面談 給食なし	21 二者・三者面談 給食なし	22 ごはん ガパオライス 春雨サラダ 中華卵スープ 783/30.3/25.4/3.0
25 11月24日は、 「和食の日」 ごはん さんまの蒲焼き 岩沼産米麺サラダ 仙台まがりねぎと わかめのみそ汁 778/27.0/20.7/3.1	26 今月の岩沼産りんごは 品種が2種類 減塩パン スパゲティ ナポリタン ひじきと 県産ツナのサラダ 果物 (岩沼産りんご) 823/29.3/21.7/2.6	27 岩沼産 米粉ワントン ごはん 鶏肉のレモンソース すき昆布と県産大豆 の煮物 みそ米粉ワントン スープ 856/34.4/26.6/3.2	28 岩沼産の米を使った 米粉パン 岩沼産米粉パン ヤンソンさんの誘惑 ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ 771/35.6/30.7/3.3	29 岩沼食育ウィーク 共通メニューの日 ごはん 鮭の豆腐クリーム焼き 切り干し大根と 小松菜のサラダ 米麺と油麩の あんかけ汁 岩沼産りんごゼリー 784/31.0/18.4/3.0

☆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。