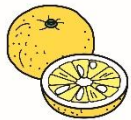




12月予定献立表



岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
2 ごはん ビビンバ 塩だれナムル みそ野菜スープ	3 読書週間 メニュー! ミルクパン <u>るり子さんの 和風カレーうどん</u> グリーンサラダ 果物(岩沼産りんご)	4 ごはん 鶏肉のチリソース 小松菜のサラダ ワントンスープ	5 減塩パン 白身魚の トマトソースかけ キャベツの 塩昆布サラダ 白菜のクリーム煮	6 読書週間 メニュー! ごはん ゆで豚のごまソース ひじきとツナの 炒め煮 <u>小松菜と油揚げの みそ汁</u>
790/32.7/23.4/2.9	759/30.8/25.6/2.8	849/33.8/25.4/2.4	816/28.2/32.3/2.6	789/36.3/25.4/2.8
9 ごはん さばの立田揚げ 香味だれ 和風サラダ けんちん汁	10 バターロールパン ポークビーンズ きのこの ガーリックソテー キャベツと卵の スープ	11 授業参観 弁当の日 <input type="checkbox"/> 下線は、 <u>図書給食の献立</u> になります <input type="checkbox"/>	12 読書週間 メニュー! ソフトパン ブルーベリージャム チキンのフレーク焼き だいこんサラダ <u>魔女の大鍋スープ</u>	13 読書週間 メニュー! 麦ごはん <u>ポークカレー</u> 仙台白菜の フレンチサラダ 花みかん
877/28.1/22.8/2.7	766/35.4/32.9/3.2		737/36.2/25.7/3.1	820/27.220.4/3.0
16 ごはん 笹かまの磯辺揚げ わかめと 春雨のサラダ 五目豆腐	17 ココアパン ハンバーグ 切り干し大根の マヨネーズサラダ マカロニ入り 野菜スープ	18 食育の日にちな んだメニュー ごはん 油麩丼の具 ごまあえ さつま汁	19 クリスマス メニュー 米粉パン 特製フライドチキン ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ クリスマスケーキの セレクト	20 今年の冬至 は12月21日 ごはん 赤魚柚子あんかけ 冬至かぼちゃ 白玉雑煮 
817/31.8/26.4/2.5	760/29.3/29.6/3.5	780/25.9/18.7/2.8	745/34.8/31.2/3.4ホワイト 767/35.0/32.1/3.4ショコラ 776/35.3/31.5/3.4ガトー	828/30.5/21.5/2.4
23 冬休み集会 給食なし 今月の地場産品 米 小松菜 みそ りんご 	 <p>西中読書週間(12/3~12/13)に合わせて、絵本や小説に登場するメニューを給食向けにアレンジしました。お楽しみに!</p>		<p>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。</p>	<p>19日(木)クリスマス ケーキセレクト</p> <p>「ホワイト」 or 「ショコラ」 or 「ガトーショコラ」</p>
<p>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></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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! 				

☆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8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。