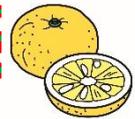




# 12月予定献立表



岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
2 ごはん ピビンバ 塩だれナムル みそ野菜スープ	3 <b>読書週間 メニュー!</b> 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 トマトソースがけ キャベツの 塩昆布サラダ 白菜のクリーム煮	6 <b>読書週間 メニュー!</b> 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 <b>授業参観 弁当の日</b>  <input type="checkbox"/> 下線は、 <u>図書給食の献立</u> になります <input type="checkbox"/>	12 <b>読書週間 メニュー!</b> ソフトパン ブルーベリージャム チキンのフレイク焼き だいこんサラダ <u>魔女の大鍋スープ</u>	13 <b>読書週間 メニュー!</b> 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 <b>食育の日にちな んだメニュー</b> ごはん 油麩丼の具 ごまあえ さつま汁	19 <b>クリスマス メニュー</b> 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 <b>今年の冬至 は12月21日</b> ごはん 赤魚柚子あんがけ 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  <b>今月の地場産品</b> 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><b>今月の給食目標</b> ＜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"> <li>・感染症予防のための食生活について知ろう。</li> <li>・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!</li> </ul>				

☆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。