



# 2月の予定献立表

箸を忘れずに持ってきましょう。

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
<b>今月の給食目標</b> <b>&lt;食べ物と健康の関係を知ろう&gt;</b> ・食塩と体の関係について知り、食塩の取り過ぎに気をつけよう。 ・食事と生活習慣病の予防について知ろう。		今月は、先月に引き続き <b>感謝の給食 part 2</b> を実施予定です。2年生考案の感謝の献立(2-3・2-5)が登場します。 <b>太字</b> は3年生のみなさんからリクエストのあった給食です。		
3 <b>3年生給食なし</b> ごはん さばのみそ煮 小松菜の おきつねあえ ごまキムチ汁 833/33.9/28.3/2.8	4 ミルクパン ポークビーンズ フレンチサラダ 白菜のクリーム煮 790/31.6/33.1/2.9	5 <b>2年生リクエスト</b> ごはん 鶏肉のレモンソース かみかみサラダ 豚汁 804/37.6/21.8/2.7	6 <b>定期考査</b> 給食なし	7 <b>定期考査</b> ごはん ビビンバ ナムル トックスープ レモンヨーグルト 807/35.6/14.5/2.4
10 ごはん いわしの蒲焼き すき昆布と 大豆の煮物 すまし汁 771/26.4/15.6/2.5	11 <b>建国記念日 振替休日</b> 数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します	12 ごはん 鶏肉のチリソース もやしの中華和え 白菜と豆腐のスープ 751/32.5/19.2/2.6	13 揚げパン 肉団子(2個) 米麺の イタリアンサラダ ジュリアンスープ 787/24.6/28.7/2.9	14 <b>2-3生徒考案給食</b> ごはん ハートのハンバーグ ブロccoliと 玉ねぎのサラダ 卵とニラのスープ チョコクレープ 848/21.5/14.6/2.8
17 ごはん <b>ギョウザ(2ヶ)</b> キャベツときゅうりの梅あえ ジャージャン豆腐 いちごゼリー 843/30.1/19.4/2.5	18 バターロールパン スパニッシュ オムレツ キャラメルポテト ミネストローネ 798/24.0/34.2/2.7	19 <b>食育の日メニュー!</b> ごはん さわらの マヨチーズ焼き ごまあえ 米麺のあんかけ汁 745/28.6/19.9/2.3	20 減塩パン 黒豆きなこクリーム ちゃんぽんうどん カラフル和風サラダ 果物(はるか) 779/27.8/35.4/2.5	21 ごはん 大豆と小魚の揚げ煮 岩沼産きゅうりと コーンのサラダ ポークカレー 870/33.7/25.7/3.3
24 <b>振替休日</b> 今月の地場産品 米 みそ きゅうり(20日~)	25 ココアパン 白身魚のフライ ブラウンソース ペンネアラビアータ ジンジャーポトフ ココア牛乳の素 823/31.4/26.6/2.9	26 <b>2-5 生徒考案給食</b> ごはん 鶏の唐揚げ(2個) アメリカンサラダ クラムチャウダー 843/33.0/24.4/2.5	27 米粉パン ポテトのチーズ焼き きこの ガーリックソテー キャベツとにんじんのスープ 768/28.4/32.4/2.9	28 ごはん あじの香味焼き ひじきサラダ 米粉ワンタン スープ いい予感ゼリー (いよかんゼリー) 770/26.7/16.2/3.0

※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。