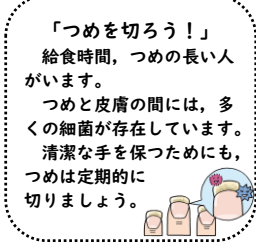

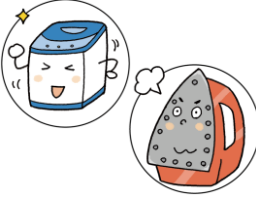



10月予定献立表

月	火	水	木	金
今月の平均栄養量 エネルギー：830kcal たんぱく質：29.5g 脂質：27.4g カルシウム：383mg 鉄：3.1mg ビタミンC：34mg 食塩：3.3g 食物繊維：6.3g	今月の旬の食品 ・さつまいも・里芋 ・りんご・梨 ・栗・鮭・鯖 ・秋刀魚 ☆☆☆この事業によりいただいた食品☆☆☆ 7日：黒毛和牛，14日：メカジキメンチカツ，22日：宮城県産銀鮭	今月の地場産品 (岩沼市) ・小松菜・りんご ・きゅうり ・米粉麺	1 栄養士実習生考案の献立 バターロールパン (アップルジャム) 鶏肉と かぼちゃのグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 牛乳 836/30.6/33.0/3.5	2 前期期末考査 給食なし お弁当なし 「つめを切ろう！」 給食時間、つめの長い人がいます。 つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。 清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。 
新型コロナウイルス感染拡大を受けた経済対策として、国産農畜水産物の需要拡大のための学校給食提供推進事業の一環として、給食使用食材を無償提供していただくことになりました。	5 かやくごはん 五目厚焼卵 きんぴらごぼう みそ汁(小松菜・大根) ブルーベリーゼリー 牛乳 779/25.3/18.1/2.9	6 1・2年のみ給食 ナン ドライカレー ブロッコリーのサラダ わかめと卵のスープ 牛乳 736/30.9/31.6/4.4	7 ごはん 黒毛和牛の肩ロースの 牛丼の具 たくあん和え 蔵王の梨 牛乳 922/22.5/35.6/3.3	8 お弁当の日  保護者のみなさまへ 給食当番の着る白衣は、クラスのみんで使います。 強い香りのする柔軟剤などは使用を控えていただき、アイロンがけは殺菌効果もありますので、ご協力よろしくお願いいたします。 
12 ごはん 鶏肉のから揚げ おから炒り ニラと春雨のスープ 牛乳 813/34.1/20.6/2.8	13 10月のお誕生日給食 チョコチップパン チーズオムレツ きのこと ペンネのソテー ジュリアンスープ お誕生日デザート 牛乳 780/24.0/38.0/2.9	14 みやぎ水産の日メニュー ごはん メカジキ メンチカツ わかめと 小松菜のサラダ 米麺入り吉野汁 牛乳 837/27.1/22.6/2.6	15 セルフソフトドック (背割りソフトパン・ロングウインナー) グリーンサラダ ABCスープ 牛乳 793/27.1/40.4/3.7	16 ごはん 鯖のごま焼き ゆかり和え いも団子汁 牛乳 798/29.8/19.8/2.0
19 食育の日献立 ごはん 松風焼き ごま和え のっぺい汁 牛乳 831/33.0/22.9/3.3	20 背割りソフトパン 焼き栗コロッケ ソース焼きそば いちごフルーチェ 牛乳 871/26.5/26.6/3.9	21 2の2熊谷優海さん考案 ごはん 回鍋肉 のりとツナのサラダ キムチスープ 牛乳 776/27.3/20.1/3.0	22 校長先生のリクエスト献立 米粉パン 宮城県産銀鮭の レモンソース じゃがバターコーン 坦々みそスープ 牛乳 842/45.7/33.1/3.9	23 2の1佐藤常照さん考案 わかめごはん 肉野菜の色どり炒め みそ汁(じゃが芋・大根) 岩沼の宝石ゼリー 牛乳 868/24.6/25.8/3.4
26 合唱コンクール応援献立 ごはん みそカツ 小松菜と コーンのサラダ 引き菜汁 はちみつ レモンゼリー 牛乳 928/32.9/21.7/3.5	27 合唱コンクール 給食なし お弁当なし 	28 2の3成田友翔さん考案 栗ごはん さんまの塩焼き 海藻サラダ 豚汁 牛乳 861/31.2/27.6/3.8	29 ハロウィーン献立 ミルクパン ハンバーグ (ケチャップソース) れんこんと ツナのサラダ パンプキンスープ 牛乳 861/31.0/37.0/3.5	30 ごはん 酢鶏 中華風コーンスープ 岩沼産りんご 牛乳 805/26.8/18.1/3.1

※献立名の下に数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。