清潔な「箸」を忘れずに持参しましょう。

# １２月予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| **冬の食中毒**<br>**ノロウイルスに注意！**<br> <br> | 1<br>チョコチップパン<br>鮭フライ<br>（タルタルソース）<br>小松菜サラダ<br>ジュリアンスープ<br>牛乳<br>758/31.1/36.9/2.8 | 2<br>ごはん<br>鶏肉の<br>チリソースかけ<br>岩沼米麺サラダ<br>にら玉スープ<br>牛乳<br>813/33.7/19.9/3.0 | 3<br>がんづき<br>小籠包<br>チャンポンうどん<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>774/32.7/26.9/3.9 | 4<br>麦ごはん<br>ポークカレー<br>海藻サラダ<br>おかしな目玉焼き<br>牛乳<br>891/26.5/22.2/3.1 |
| 7<br>ごはん<br>揚げ餃子<br>四川豆腐<br>フルーツ杏仁<br>牛乳<br>980/31.0/32.8/2.9 | 8 **12月のお誕生日給食**<br>バターロールパン<br>手作り煮込み<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーのサラダ<br>オニオンスープ<br>お誕生日デザート<br>牛乳<br>835/30.4/40.1/3.2 | 9 **3の1リクエスト献立**<br>ごはん<br>鯖の塩焼き<br>ひじきツナサラダ<br>豚汁<br>牛乳<br>871/33.2/28.0/3.2 | 10<br>ココアパン<br>笹かまのチーズ焼き<br>ナムル<br>みそラーメン<br>牛乳<br>747/30.0/25.3/4.9 | 11 **3の2リクエスト献立**<br>ごはん<br>みそカツ<br>元気サラダ<br>みそ汁<br>牛乳<br>832/34.8/21.7/3.8 |
| 14<br>ごはん<br>しらす入り厚焼卵<br>すきやき煮<br>果物（あいか）<br>牛乳<br>818/31.4/22.6/2.3 | 15<br>パンプキンパン<br>鶏肉の<br>マーマレード焼き<br>コールスローサラダ<br>米粉ワンタンの<br>クリーム煮<br>牛乳<br>884/34.2/33.0/4.0 | 16 **みやぎ水産の日献立**<br>ごはん<br>鱈フライ<br>五目きんぴら<br>油麩のみそ汁<br>牛乳<br>817/31.8/20.5/3.0 | 17<br>金時豆パン<br>ポーク焼売<br>あんかけ焼きそば<br>果物ゼリー<br>牛乳<br>848/34.9/28.5/4.5 | 18 **もう少しでお正月…献立**<br>ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>小松菜とさきいかの<br>和え物<br>白玉雑煮汁<br>牛乳<br>885/34.1/20.6/2.8 |
| 21 **冬至の献立**<br>ごはん<br>肉豆腐<br>冬至かぼちゃ<br>ゆず大根<br>牛乳<br>825/31.3/17.5/2.3 | 22 **クリスマス献立**<br>クロワッサン<br>フライドチキン<br>アメリカンサラダ<br>黒毛和牛の<br>ビーフシチュー<br>セレクトデザート<br>牛乳<br>938/35.3/41.7/4.5 | | | |

## 今月の平均栄養量

エネルギー：845kcal
たんぱく質：32.3g
脂　　質：28.0g
カルシウム：397mg
鉄　　：3.3mg
ビタミンC：40mg
食塩　　：3.4g
食物繊維　：6.2g

## 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は１年のうちで，最も昼が短く，夜が長い日です。この日に「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼びこめると言われています。「ん」のつく食べ物は，他にれんこん，にんじん，きんかん，うんどん（うどん）などがあります。

また，冬至にゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。

## 食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。

## 今月の地場産品

★は岩沼産

☆小松菜　☆白菜
☆米粉麺
☆米粉ワンタン
・油麩　・豆腐
・笹かまぼこ
・わかめ

## 給食で使用する今月の旬の食品

・白菜・れんこん
・春菊・ほうれん草
・せり・大根
・ねぎ・白菜
・ごぼう
・ブロッコリー
・ゆず
・果物（あいか）
・鯖　・鱈　・鰤

## 放射性物質検査結果

11月に実施した給食食材の検査では，放射性物質は検出されませんでした。詳しくは，岩沼市のホームページをご覧ください。

※献立名の下の数字は，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。