

清潔な「箸」を忘れずに持参しましょう。

# 1月予定献立表



月	火	水	木	金	
<p><b>全国学校給食週間</b></p> <p>学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、僧侶たちがお弁当を持ってこられない子供に、おにぎり・たくあん・塩びき(塩ます)を与えたのが始まりと言われています。</p> <p>北中給食週間では「特別献立」や「調理員さんへ感謝の気持ちを込めてメッセージカードの贈呈」を行う予定です。</p>		<p><b>今月の地場産品</b></p> <p>☆小松菜 ☆白菜 ☆そば ☆米粉パン ★笹かまぼこ ★黒毛和牛 ・油麩 ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ</p> <p>☆は岩沼産です。 ★は国産農畜水産物を活用した学校給食提供事業として、宮城県から食材提供していただくものです。</p>		<p>給食で使用する今月の旬の食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜</li> <li>・キャベツ</li> <li>・京菜</li> <li>・ごぼう</li> <li>・大根</li> <li>・れんこん</li> <li>・鱈</li> <li>・鰯</li> <li>・ぼんかん</li> </ul>	
<p><b>今月の平均栄養量</b></p> <p>エネルギー：842kcal たんぱく質：31.5g 脂質：26.9g カルシウム：389mg 鉄：4.0mg ビタミンC：33mg 食塩：3.5g 食物繊維：5.2g</p>		<p>5</p> <p><b>始業式</b></p> <p>お弁当なし 給食なし</p>	<p>6</p> <p>わかめごはん 鰯のみそ漬けフライ 小松菜のごま和え 引き菜汁 お祝いデザート 牛乳</p> <p>新年明けましておめでとうございます</p>	<p>7</p> <p>ソフトパン(黒豆きなこクリーム) 甘酢肉団子 ゆかり和え 親子そば 牛乳</p> <p>岩沼産のそばを味わおう!</p>	<p>8</p> <p>ごはん ポーク焼売 もやしサラダ 八宝菜 牛乳</p>
<p>11</p> <p><b>成人の日</b></p>		<p>12</p> <p>横割り丸パン ハムチーズフライ ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳</p>	<p>13</p> <p>麦ごはん 肉みそおでん 小松菜のおかか和え ぼんかん 牛乳</p>	<p>14</p> <p>黒角食パン(はちみつ&amp;マーガリン) 鱈のパン粉焼き 香味ポテト コンソメスープ 牛乳</p>	<p>15 <b>小正月献立</b></p> <p>ごはん 笹かまのいそべ揚げ れんこんの金平 白玉団子汁 牛乳</p>
<p>18</p> <p>ごはん ポークチャップ 大根サラダ かき玉スープ 牛乳</p>		<p>19 <b>食育の日献立</b></p> <p>ミルクパン 鶏肉のアップルジンジャーソース ごぼうサラダ クラムチャウダー 牛乳</p>	<p>20 <b>みやぎ水産の日献立</b></p> <p>ごはん モウカザメの竜田揚げ オーシャンサラダ 春雨スープ 牛乳</p>	<p>21 <b>お誕生日給食</b></p> <p>メロンパン 大根と水菜のサラダ ナポリタン お誕生日デザート 牛乳</p>	<p>22</p> <p>セルフそばろ井 焼き豚和え みそ汁(豆腐・わかめ) 牛乳</p>
<p>796/30.4/23.8/2.9</p>		<p>888/38.3/36.8/4.1</p>	<p>820/30.6/21.5/2.6</p>	<p>953/27.5/34.9/3.9</p>	<p>816/33.4/23.4/3.5</p>
<p>25 <b>給食の歴史を知ろう</b></p> <p>ごはん 味付けのり 鮭の塩焼き たくあん和え ひつみつ汁 牛乳</p>		<p>26 <b>地場産品を食べよう</b></p> <p>岩沼の米粉パン BBQチキン 小松菜とコーンのソテー 白菜のシチュー 牛乳</p>	<p>27 <b>郷土料理を食べよう</b></p> <p>ごはん さばのみそ煮 白菜と油揚げの煮物 八杯汁 牛乳</p>	<p>28 <b>北中生に人気の献立</b></p> <p>きなこ揚げパン オムレツ(デミソース) かみかみサラダ ABCスープ 牛乳</p>	<p>29 <b>鬼滅の刃…大正時代</b></p> <p>麦ごはん 黒毛和牛のビーフカレー 千切りサラダ コーヒーゼリー 牛乳</p>
<p><b>1月25日(月)～1月29日(金)は、北中給食週間です!</b></p>					
<p>748/36.6/15.2/2.5</p>		<p>834/45.4/30.9/5.4</p>	<p>847/33.2/22.7/3.7</p>	<p>816/25.7/35.6/3.7</p>	<p>990/26.1/31.6/3.4</p>

※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。