

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>全国学校給食週間</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>今月の地場産品</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"> ・白菜 ・キャベツ ・京菜 ・ごぼう ・大根 ・れんこん ・鱈 ・鰯 ・ぼんかん 		
<p>今月の平均栄養量</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 始業式</p> <p>お弁当なし 給食なし</p>	<p>6 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 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 ごはん ポーク焼売 もやしサラダ 八宝菜 牛乳</p>	
		835/26.8/22.5/3.6	920/37.9/32.6/3.7	808/31.1/20.5/2.9		
<p>11 成人の日</p>	<p>12 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 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 黒角食パン (はちみつ&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 小正月献立</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>		
		870/29.6/38.2/4.5	756/27.2/18.2/2.6	791/28.5/31.5/3.1	828/27.7/17.9/3.2	
<p>18 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 食育の日献立</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 みやぎ水産の日献立</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 お誕生日給食</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 セルフそばろ井 焼き豚和え みそ汁(豆腐・わかめ) 牛乳</p>		
		796/30.4/23.8/2.9	888/38.3/36.8/4.1	820/30.6/21.5/2.6	953/27.5/34.9/3.9	816/33.4/23.4/3.5
<p>25 給食の歴史を知ろう</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 地場産品を食べよう</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 郷土料理を食べよう</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 北中生に人気の献立</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 鬼滅の刃…大正時代</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>		
1月25日(月)～1月29日(金)は、北中給食週間です!						
		748/36.6/15.2/2.5	834/45.4/30.9/5.4	847/33.2/22.7/3.7	816/25.7/35.6/3.7	990/26.1/31.6/3.4

※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。