

清潔な「食具」を  
忘れずに持参  
しましょう。

毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう！



## 9月予定献立表

| 月                                                                                                                                             | 火                                                                                                                                                                                | 水                                                                                                                                                                                                            | 木                                                                                                                                                   | 金                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8.9月給食目標</b><br><b>自分の食生活を見直そう</b><br>                                                                                                     | <b>給食で使用する今月の旬の食品</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>里芋</li> <li>さつま芋</li> <li>なす</li> <li>きのこ</li> <li>サバ</li> <li>サンマ</li> <li>梨</li> <li>りんご</li> <li>栗</li> </ul> | <b>今月の地場産品</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>☆こまつな☆みそ</li> <li>☆きゅうり☆玉ねぎ</li> <li>☆りんご</li> <li>・豆腐</li> <li>・油揚げ</li> <li>・卵</li> <li>・わかめ</li> <li>・鰹（かつお）</li> <li>・梨</li> </ul> <p>☆は岩沼産</p> | <b>9月の平均栄養量</b><br>エネルギー：801kcal<br>たんぱく質：30.5g<br>脂質：25.7g<br>カルシウム：400mg<br>鉄：4.1mg<br>ビタミンC：34mg<br>食塩：3.0g<br>食物繊維：5.7g                         | 9月は、北中給食甲子園で受賞した生徒考案献立が登場します。<br>※栄養バランス等の関係で一部調整したものもあります。<br>                                                                             |
| <b>4 2年1組 龍山さん考案</b><br>ごはん<br>おろしハンバーグ<br>きのこサラダ<br>豚汁<br>牛乳<br>「きのこサラダ」は、にんにくバターとしょうゆで味付けしたホットサラダです。<br><b>北中グランプリ</b><br>848/34.0/26.1/2.8 | <b>5 9月お誕生日献立</b><br>ソフトパン<br>（レモンハニー）<br>ペンネの<br>トマトソース煮<br>コーンポテト<br>ジュリアンスープ<br>お誕生日デザート<br>牛乳<br>808/26.5/26.5/3.4                                                           | <b>6 2年1組 山端さん考案</b><br>ごはん<br>かつおの揚げ煮<br>アメリカンサラダ<br>さつま汁<br>牛乳<br>秋が旬の「かつお」は、「戻りガツオ」とも呼ばれます。<br><b>峯岸賞</b><br>837/33.0/25.3/1.9                                                                            | <b>7 給食なし お弁当なし</b><br>前期期末考査のため、2日間「給食なし・お弁当なし」です。<br>オニオンスープに使用する「玉ねぎ」は、岩沼高等学園で栽培されたものを使用します。<br><b>給食なし お弁当なし</b><br>8                           | <b>8 給食なし お弁当なし</b><br>                                                                                                                     |
| <b>11</b><br>ごはん<br>麻婆豆腐<br>小松菜のナムル<br>フルーツ杏仁風プリン<br>牛乳<br>豆腐や小松菜は「鉄」が豊富な食品です。<br><b>平山賞</b><br>800/30.3/23.7/2.2                             | <b>12 2年2組 菊地さん考案</b><br>食パン<br>（キャラメルクリーム）<br>グラタン<br>ABCスープ<br>果物（蔵王産の梨）<br>牛乳<br><b>調理員賞</b><br>820/29.2/27.3/3.2                                                             | <b>13 2年2組 秋山さん考案</b><br>ごはん<br>サバのカレー焼き<br>筑前煮<br>みそ汁（豆腐・わかめ）<br>牛乳<br><b>古川賞</b><br>760/34.8/21.8/3.0                                                                                                      | <b>14</b><br>ミルクパン<br>鶏肉のオーロラソース<br>小松菜のサラダ<br>オニオンスープ<br>牛乳<br>14日は、2年生（希望者）の貧血検査が行われます。主菜に使用した「レバー」は鉄が豊富な食品です。<br><b>古川賞</b><br>758/31.9/31.9/3.3 | <b>15 新人戦応援献立</b><br>セルフビビンバ<br>ごはん<br>肉炒め<br>ナムル<br>わかめスープ<br>冷凍みかん<br>牛乳<br>15日は「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・果物」をそろえたアスリートメニューです。<br>773/31.0/20.3/2.6 |
| <b>18 敬老の日</b><br>                                                                                                                            | <b>19</b><br>ココアパン<br>しらす入りかき揚げ<br>糸寒天と野菜のサラダ<br>けんちんうどん<br>牛乳<br>「まごわやさしい」は、健康長寿に必要な食品です。19日は「まごわやさしい」食品を全てそろえた給食です。<br><b>八木沼賞</b><br>818/27.9/30.9/3.4                        | <b>20 2年1組 尾形さん考案</b><br>ごはん<br>さんまの蒲焼き<br>小松菜のおひたし<br>具だくさん卵スープ<br>牛乳<br><b>古川賞</b><br>762/25.8/25.4/2.8                                                                                                    | <b>21 2年1組 遠藤さん考案</b><br>チーズパン<br>ミティティ<br>（ルーマニアの主菜）<br>ラタトゥイユ<br>（フランスの副菜）<br>ウハハ（ロシアの汁物）<br>牛乳<br><b>古川賞</b><br>738/39.0/35.3/3.5                | <b>22</b><br>中華飯<br>きゅうりの中華漬け<br>きんとんパイ<br>牛乳<br>カレー皿にごはんを盛り、中華飯の具をかけて食べましょう。<br>803/24.6/26.1/2.4                                          |
| <b>25 お彼岸献立</b><br>ごはん<br>キスの天ぷら<br>（パックしょうゆ）<br>ごま和え<br>おくずかけ<br>ジョア<br>                                                                     | <b>26</b><br>ソフトパン<br>ドライカレー<br>レインボーサラダ<br>野菜スープ<br>果物（岩沼産りんご）<br>牛乳<br><b>2学年賞</b><br>815/27.5/29.8/3.9                                                                        | <b>27 2年2組 川嶋さん考案</b><br>ごはん<br>北中特製焼き肉<br>マカロニサラダ<br>みそ汁（小松菜・豆腐）<br>レモンタルト<br>牛乳<br><b>2学年賞</b><br>903/32.0/30.7/2.8                                                                                        | <b>28</b><br>きなこトースト<br>ツナサラダ<br>ワンタンスープ<br>元気ヨーグルト<br>牛乳<br>「きなこ揚げパン」のような味付けのトーストです。<br><b>北中準グランプリ</b><br>785/32.5/28.8/3.8                       | <b>29 2年2組 齋藤さん考案</b><br>栗ごはん<br>キャベツと<br>高野豆腐の卵とじ<br>さんまのつみれ汁<br>月見だんご<br>牛乳<br><b>北中準グランプリ</b><br><b>十五夜献立</b><br>871/32.2/18.1/4.0       |

※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。