

清潔な「箸」と「スプーン」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!



12月予定献立表

月	火	水	木	金
<p>今月の平均栄養量</p> <p>エネルギー：787kcal たんぱく質：30.1g 脂質：26.1g カルシウム：402mg 鉄：5.2mg ビタミンC：34mg 食塩：2.9g 食物繊維：6.2g</p>	<p>給食で使用する今月の旬の食品</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のり ・ごぼう ・大根 ・みかん ・ゆず 	<p>12月は「読書月間」</p> <p>12月の「読書月間」にあわせて、北中図書館読書祭が開催されます。そこで、今月は北中図書館にある本の中から、本に登場する料理を取り入れた給食が登場します。お楽しみに♪</p>		<p>1</p> <p>ごはん 鶏のから揚げ ねぎ塩ナムル みそ汁(大根・しめじ) 牛乳</p> <p>765/35.8/21.6/2.2</p>
<p>4</p> <p>ごはん 豚キムチ 大豆もやしのサラダ かき玉汁 牛乳</p> <p>733/31.7/20.0/2.8</p>	<p>5</p> <p>きなこ揚げパン 肉焼売 切干大根のり ゴマネーズサラダ 春雨スープ 牛乳</p> <p>818/30.2/38.4/3.2</p>	<p>6 図書館コラボ</p> <p>ごはん あじフライ (パックソース) ポテトサラダ 引き菜汁 牛乳</p> <p>『ごはん食べにおいてよ』より ～ポテトサラダ～</p> <p>787/27.5/23.2/2.2</p>	<p>7 図書館コラボ</p> <p>コッペパン (りんごジャム) ヤンソンさんの誘惑 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳</p> <p>『ムーミンシリーズ』より ～ヤンソンさんの誘惑～</p> <p>805/27.1/32.9/3.1</p>	<p>8 お誕生日献立</p> <p>チキンカレー 大根サラダ お誕生日デザート 牛乳</p> <p>865/30.1/25.1/3.3</p>
<p>11</p> <p>ごはん 鶏そぼろ ごま和え のっぺい汁 牛乳</p> <p>「のっぺい汁」とは、日本全国で食べられる郷土料理です。地域によって、使う食材は様々ですが、片栗粉でとろみをつけるのは共通です。</p> <p>779/33.2/22.6/3.4</p>	<p>12 図書館コラボ</p> <p>セルフハンバーガー 横割丸パン バーガーパティ スライスチーズ ポイル野菜 クラムチャウダー 牛乳</p> <p>『恋とポテトと夏休み』より ～ハンバーガー～</p> <p>809/36.5/33.9/3.6</p>	<p>13 南国市メニュー</p> <p>ごはん かつおフライ ★根菜の煮物 ★どろめ汁 牛乳</p> <p>★南国市派遣で選ばれた生徒が、南国市で食べた料理です。</p> <p>今年、岩沼市と南国市が姉妹都市締結50周年の記念の年です。</p> <p>758/34.2/19.4/2.8</p>	<p>14 図書館コラボ</p> <p>チーズパン 鶏肉とペンネの トマト煮 ABCスープ 手作りアップルパイ 牛乳</p> <p>『ライオンのおやつ』より ～アップルパイ～</p> <p>700/26.3/29.4/3.2</p>	<p>15 図書館コラボ</p> <p>ごはん ポテトコロッケ いか大根 五目汁 牛乳</p> <p>『ひと』より ～コロッケ～</p> <p>765/27.8/20.2/2.5</p>
<p>18 もうすぐお正月献立</p> <p>ごはん ぶりの味噌漬けフライ さつまいもきんとん 白玉雑煮汁 牛乳</p> <p>902/28.8/21.1/1.9</p>	<p>19</p> <p>マラーカオ 揚げ餃子 チャンポンうどん みかん 牛乳</p> <p>724/26.4/31.3/3.8</p>	<p>20 冬至献立</p> <p>ごはん すき焼き煮 冬至かぼちゃ ゆずゼリー 牛乳</p> <p>808/28.0/15.7/1.8</p>	<p>21 Xmas献立</p> <p>ミルクパン もみの木ハンバーグ ツナツナサラダ ジュリアンスープ セレクトデザート 牛乳</p> <p>自分で選んだケーキを食べましょう♪</p> <p>791/28.4/36.0/3.5</p>	<p>23</p> <p>給食なし お弁当なし</p> <p>給食当番の白衣は忘れずに持ち帰り、洗濯とアイロンがけをして1月9日には忘れずに持参しましょう。</p>

日本の伝統行事にふれる機会にしよう!

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

大みそか



『年越しそば』

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起をかついだりと、年越しそばには様々な由来があります。

正月



『おせち料理』

ももとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会(なおり)」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

※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。