

# 12月予定献立表

いわねまじりついわねまじりがっこう  
岩沼市立岩沼小学校

月(げつ)		火(か)		水(すい)		木(き)		金(きん)	
2日		3日		4日		5日		6日	
牛乳(ぎゆうにゆう) 25.1g ごはん 2.8g 鶏(とり)そぼろ丼(どん)の具(ぐ) おひたし キムチスーパ	牛乳(ぎゆうにゆう) 25.1g ごはん 2.8g 鶏(とり)そぼろ丼(どん)の具(ぐ) おひたし キムチスーパ	牛乳(ぎゆうにゆう) 20.6g ごはん 3.0g 豆腐(とうにゆう)食(しょく)パン チヨコクララム ポテトグラタン アロツコリーサラダ ジュリアンズーパ	牛乳(ぎゆうにゆう) 20.6g ごはん 3.0g 豆腐(とうにゆう)食(しょく)パン チヨコクララム ポテトグラタン アロツコリーサラダ ジュリアンズーパ	牛乳(ぎゆうにゆう) 26.8g ごはん 1.8g ほうじけの焼(やく)き 塩(しお)だれナムル みたらしたんご(3ヶ)	牛乳(ぎゆうにゆう) 26.8g ごはん 1.8g ほうじけの焼(やく)き 塩(しお)だれナムル みたらしたんご(3ヶ)	牛乳(ぎゆうにゆう) 22.3g ごはん 3.4g ミルクパン チヤンボン種(めん) 春(はる)巻(ま)き 塩(しお)だれナムル	牛乳(ぎゆうにゆう) 22.3g ごはん 3.4g ミルクパン チヤンボン種(めん) 春(はる)巻(ま)き 塩(しお)だれナムル	牛乳(ぎゆうにゆう) 24.8g ごはん 2.0g チキンみそカツ 小松菜(こまつな)とききいかの和(あ)え物(もの) 白菜(はくさい)と油(あぶら)揚げ(あ)のみそ汁(じる)	牛乳(ぎゆうにゆう) 24.8g ごはん 2.0g チキンみそカツ 小松菜(こまつな)とききいかの和(あ)え物(もの) 白菜(はくさい)と油(あぶら)揚げ(あ)のみそ汁(じる)
牛乳(ぎゆうにゆう) 25.8g ごはん 2.2g コーヒー牛乳(ぎゆうにゆう)の素(もと) ごはん ミートボール(2ヶ) 五目(ごもく)きんぴら かきたま汁(じり)	牛乳(ぎゆうにゆう) 30.9g ごはん 3.4g 岩小(いわし)わししょう チキンソテー アメリカソラダ かぼちやとにんじんのスーパ	牛乳(ぎゆうにゆう) 24.9g ごはん 2.3g 岩小(いわし)わししょう チキンソテー アメリカソラダ かぼちやとにんじんのスーパ	牛乳(ぎゆうにゆう) 24.9g ごはん 2.3g 岩小(いわし)わししょう チキンソテー アメリカソラダ かぼちやとにんじんのスーパ	牛乳(ぎゆうにゆう) 25.7g ごはん 3.3g 米粉(こめこ)スイトチーヌパン みそラーメン 焼(やく)きギョウザ わかめサラダ	牛乳(ぎゆうにゆう) 25.7g ごはん 3.3g 米粉(こめこ)スイトチーヌパン みそラーメン 焼(やく)きギョウザ わかめサラダ	牛乳(ぎゆうにゆう) 29.1g ごはん 2.4g 豚肉(ぶたにく)の炒(いた)めもの 冬至(とうじ)かぼちや もやし汁(じり)	牛乳(ぎゆうにゆう) 29.1g ごはん 2.4g 豚肉(ぶたにく)の炒(いた)めもの 冬至(とうじ)かぼちや もやし汁(じり)	牛乳(ぎゆうにゆう) 20.5g ごはん 2.3g ビーフカレー リンゴソーサラダ りんご	牛乳(ぎゆうにゆう) 20.5g ごはん 2.3g ビーフカレー リンゴソーサラダ りんご
16日	17日	18日	18日	19日	19日	20日	20日		
教(の)むヨーグルト ごはん ハンバーグチキヤツソテー じゃがいもの香味(こうみ)あえ 白菜(はくさい)のコンソメスーパ セレクトデザート(クレープ)	牛乳(ぎゆうにゆう) 21.0g ごはん 2.6g 金時(きんとき)豆(まめ)パン 玄米(げんまい)麹(あ)の 年糕(としこ)しそば風(ふう) 野菜(やさい)かき揚げ 元氣(げんき)サラダ	牛乳(ぎゆうにゆう) 29.1g ごはん 2.1g ごはん とり肉(にく)の チリソース ごまあえ 白玉(しらたま)雑煮(ぞうじ)	牛乳(ぎゆうにゆう) 29.1g ごはん 2.1g ごはん とり肉(にく)の チリソース ごまあえ 白玉(しらたま)雑煮(ぞうじ)	牛乳(ぎゆうにゆう) 25.7g ごはん 3.3g 米粉(こめこ)スイトチーヌパン みそラーメン 焼(やく)きギョウザ わかめサラダ	牛乳(ぎゆうにゆう) 25.7g ごはん 3.3g 米粉(こめこ)スイトチーヌパン みそラーメン 焼(やく)きギョウザ わかめサラダ	牛乳(ぎゆうにゆう) 20.5g ごはん 2.3g ビーフカレー リンゴソーサラダ りんご	牛乳(ぎゆうにゆう) 20.5g ごはん 2.3g ビーフカレー リンゴソーサラダ りんご		
今月(こんげつ)の 給食目標(きんじきく)は、 バランスよく食(た)べて 病氣(びやうき)に負(ま)けない 体(からだ)をつくりましょう	12月(がつ)3日(か)から13日(にち)は、 岩小(いわし)わししょう 読書週間(どくしょしゅう) うかん)です 本(ほん)に登場(とうじょう)する メニューを精食(きんじきく)向 (む)けにアレンジしたので、お楽 (たの)しみ！	「ちびまる子(こ)ちゃん」より セルフサントイッチ(チヨコクリーム)と グラタン ◇4日(か) 「からすのおかしやさん」より ◇10日(か) 「3びきのくま」より にんじんとかぼちやのスーパ	「ちびまる子(こ)ちゃん」より セルフサントイッチ(チヨコクリーム)と グラタン ◇4日(か) 「からすのおかしやさん」より ◇10日(か) 「3びきのくま」より にんじんとかぼちやのスーパ	お弁当(べんとう)の日(ひ)	お弁当(べんとう)の日(ひ)	保護者(ごほしや)のみなさまへ (お願い)	保護者(ごほしや)のみなさまへ (お願い)		
今月(こんげつ)の 地場産物(じばさんぶつ) 米粉(こめこ)パン 米粉(こめこ)パン はくさい こまつな りんご	12月(がつ)は行事食(ぎょうじしき)が 12月22日(日) 冬至(とうじ) かぼちや 12月25日(水) クリスマス 12月31日(火) 大晦日(おほみそか) 1月1日(水) 元旦(がんとん) →18日(水) 白玉(しらたま)雑煮(ぞうじ)	12月(がつ)は行事食(ぎょうじしき)が 12月22日(日) 冬至(とうじ) かぼちや 12月25日(水) クリスマス 12月31日(火) 大晦日(おほみそか) 1月1日(水) 元旦(がんとん) →18日(水) 白玉(しらたま)雑煮(ぞうじ)	12月(がつ)は行事食(ぎょうじしき)が 12月22日(日) 冬至(とうじ) かぼちや 12月25日(水) クリスマス 12月31日(火) 大晦日(おほみそか) 1月1日(水) 元旦(がんとん) →18日(水) 白玉(しらたま)雑煮(ぞうじ)	冬(ふゆ)に おいしい 野菜(やさい)を食(た)べよう	冬(ふゆ)に おいしい 野菜(やさい)を食(た)べよう	給食(きんじき)当番(たんばん)の白(しろ)衣(え)は洗(せん)濯(たく)して 3学期(さんがく)始業式(しぎやうしき)に忘(わす)れず持参(も)する ようお願(ねが)いします。また、給食 当番(たんばん)の際(ぎわ)には、ワスラの持参(も)ち あわせてお願(ねが)いします。	給食(きんじき)当番(たんばん)の白(しろ)衣(え)は洗(せん)濯(たく)して 3学期(さんがく)始業式(しぎやうしき)に忘(わす)れず持参(も)する ようお願(ねが)いします。また、給食 当番(たんばん)の際(ぎわ)には、ワスラの持参(も)ち あわせてお願(ねが)いします。		

**1月 予定献立表**

いわゆるまじりついわゆるまじりつ  
 岩沼市立岩沼小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>今月(こんげつ)の 給食目標(ききゅうしきくもくひょう)</p> <p>感謝(かんしゃ)の 気(き)持(も)ちをもつて 食事(しょくじ)をしましょ</p>	<p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>ミルクパン 子ヤンポツ麵(めん) 星型(ほしがた)のハッシュドポテト(2ヶ) ひじきサラダ</p>	<p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>ごはん ポークカレー オムレツ 人気(にんき)NO.1(が)のサラダ</p>	<p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>丸(まる)パン いちごジャム メンチカツ ジャーマンポテト きのこのスーパ</p> <p>図書館(としよかん) どのコラホメニュー 「14ひきのあきごはん」 のよび</p>	<p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>ごはん 八宝菜(はつほうさい) ポークシユウマイ(2ヶ) ぼんかん</p>
<p>20日</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>ごはん 手(て)巻(ま)きのり ごましお 漬(あじ)け 豚(た)汁(じゆ)</p> <p>日本(にっぽん)で最初(さいしょ)の精(せい)進(しん) (ぎゅうにゅう)におにぎ りをつくりましょ</p>	<p>21日</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>米粉(こめこ)パン 毛鹿(もうか)のサクサク揚(あ)げ フロッコリーサラダ パツクドレッシング 白菜(はくさい)の クリーム煮(に)</p> <p>岩手(いわて)のわかま(わかま)や 農産(のうさん)食料(じきりょう) 「たつさゆ」の メニュー</p>	<p>22日</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>ごはん かみかみサラダ ABC(エービーシー) マカロニスーパ プリン</p> <p>6年生(むねんせい)が 考(かんが)えた リクエストメニュー</p>	<p>23日</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>人気(にんき)NO.1(が)のパン 人気(にんき)NO.1(が)のおわんのおかず ギョーザ キョーザは、 1・2年生(ねんせい)以上(いじょう)2ヶ 1ヶ</p>	<p>24日</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>ごはん 人気(にんき)NO.1(が)のおかず じゃがいもの香味(かうみ) ひきな汁(じゆ)</p>
<p>27日</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>ごはん ぶた肉(ぶたにく)の香味(かうみ)ソース 切(き)り干(ほ)し大根(だいこん)のサラダ 米粉(こめこ)入(い)りあんかけ汁(じゆ)</p>	<p>28日</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>バターロールパン とり肉(とりにく)のハーブソテー きのこペンネのソテー ポトフ</p>	<p>29日</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>ごはん 鶏(とり)そぼろ丼(どん)の具(ぐ) もやしの中華(ちゅうか)あえ ごまキムチ汁(じゆ)</p>	<p>30日</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>米粉(こめこ)フオカツチャ とり肉(とりにく)とレバーのオーロラソース マカロニサラダ コンソメスーパ ミニゼリー(ピーチ)</p>	<p>31日</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう)のゆう)</p> <p>人気(にんき)NO.1(が)のごはん いわしのごまみそ煮(に) おから炒(い)り すまし汁(じゆ)</p>
<p>1材料 - 710 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>1材料 - 580 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>1材料 - 577 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>1材料 - 610 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>1材料 - 680 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.2 g</p>

# 2月予定献立表

いわぬまじりついでぬまじりがっこう  
岩沼市立岩沼小学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
牛乳(ぎゆうにゆう) 26.7g ごはん 23.7g さばのみそ煮(に) 2.2g 五目(ごもく)きんぴら かきたま汁(じる)	牛乳(ぎゆうにゆう) 23.4g ツイストパン 30.2g クリームシチュー 2.2g ハートのコロック アメリカンサラダ	牛乳(ぎゆうにゆう) 22.3g ごはん 11.7g 豚丼(ぶたどん)の具(ぐ) 2.6g キムチあえ みそ汁(じる) リクエストデザート	牛乳(ぎゆうにゆう) 25.0g 丸(まる)パン 23.1g フライオチキン 2.6g ジャーマンポテト コンソメスープ ハンにアロチキン をはさんで食(た)べま しよ。	牛乳(ぎゆうにゆう) 26.5g ごはん 17.9g 納豆(なつとう) 2.7g もやしのナムル 煮(に)込(こ)みおでん
10日	11日	12日	13日	14日
牛乳(ぎゆうにゆう) 26.0g ごはん 22.7g 麻婆豆腐(まぼどうふ) 2.4g ポークシユウマイ(2ヶ) いよかん	牛乳(ぎゆうにゆう) 27.3g ごはん 16.7g 今月(こんげつ)の 地場産物(じばさんぶつ) コッペパン 2.2g いちごジャム 五目(ごもく)うどん 野菜(やさい)かき揚げ ごまあえ	牛乳(ぎゆうにゆう) 27.3g ごはん 18.9g 鶏(たけ)のレモンソース 2.1g ひじきの煮物(にもの) 2.2g さつまい(じる)	牛乳(ぎゆうにゆう) 21.9g ハンパニゲケチャップソース 3.2g キャベツのサラダ コンボタージュ 飲(の)むヨーグルト(マスカット) チヨコチップス ハンパニゲケチャップソース キャベツのサラダ コンボタージュ	牛乳(ぎゆうにゆう) 27.1g ごはん 13.8g 豚肉(ぶたにく)の炒(いた)めもの 2.4g りつちやんの元氣(げんき)サラダ ワンタンスープ
17日	18日	19日	20日	21日
牛乳(ぎゆうにゆう) 23.6g ごはん 19.1g ポークカレー 2.6g わかめサラダ ヨーグルト	牛乳(ぎゆうにゆう) 25.6g ごはん 18.4g コッペパン 2.8g いちごジャム 五目(ごもく)うどん 野菜(やさい)かき揚げ ごまあえ	牛乳(ぎゆうにゆう) 24.3g ごはん 18.4g 卵(たまご)焼(や)き 2.1g 肉(にく)じゃが もやし中華(ちゅうか)あえ	牛乳(ぎゆうにゆう) 23.3g ミルクパン 2.9g 白(しろ)はな豆(まめ)コロック ペンネととり肉(にく)の トマトソース煮(に) ポトフ	牛乳(ぎゆうにゆう) 26.4g ごはん 19.1g さわらのマヨチーヌ焼(や)き 2.3g 小松菜(こまつな)とさきいかのあえもの もやし汁(じる)
24日	25日	26日	27日	28日
牛乳(ぎゆうにゆう) 23.6g ごはん 19.1g I材料 - 723 kcal 脂質 2.6g	牛乳(ぎゆうにゆう) 25.6g ごはん 18.4g I材料 - 581 kcal 脂質 2.8g	牛乳(ぎゆうにゆう) 24.3g ごはん 18.9g I材料 - 643 kcal 脂質 2.1g	牛乳(ぎゆうにゆう) 23.3g ごはん 21.2g I材料 - 626 kcal 脂質 2.9g	牛乳(ぎゆうにゆう) 26.4g ごはん 19.1g I材料 - 630 kcal 脂質 2.3g
今月(こんげつ)の 給食目録(きじく)は 静(しず)かに 休(やす)みましよう	牛乳(ぎゆうにゆう) 28.1g I材料 - 600 kcal 脂質 2.9g	牛乳(ぎゆうにゆう) 22.8g I材料 - 632 kcal 脂質 1.9g	牛乳(ぎゆうにゆう) 23.7g I材料 - 620 kcal 脂質 2.6g	牛乳(ぎゆうにゆう) 30.4g I材料 - 694 kcal 脂質 2.5g

