

1 月予定献立表



月	火	水	木	金
今月の平均栄養量 エネルギー…824kcal たんぱく質…31.9g 脂 質…28.1g カルシウム…389mg 鉄 分…4.4mg 塩 分…3.2g 食物繊維…6.4g	9 弁 当 日 	10 弁 当 日 	11 誕生日給食 アメリカンドッグ ナポリタン ツナサラダ モンブランピーチ 牛乳 835/27.3/38.5/3.2	12 お正月献立 2.3年生自校炊飯 ぶりの甘辛揚げ煮 こまつなのごまあえ 白玉雑煮 だいだいのムース 牛乳 806/28.4/20.9/2.8
15 ごはん ★笹かまの磯辺揚げ れんこんの豚きんぴら 玉浦はくさい鍋 牛乳 809/30.3/22/3.6	16 がんづき 野菜たっぷりみそラーメン ほうれんそうと挽き大豆のあえ物 ぽんかん 牛乳 741/27.8/24.2/3.0	17 ごはん 厚焼き卵 ひじきの煮物 手作りすいとん汁 牛乳 740/27.6/16.2/2.3	18 岩沼産米粉の米粉パン 手作りハンバーグ シェルマカロニサラダ 彩り野菜スープ 牛乳 783/37.9/31.8/3.5	19 1.3年生自校炊飯 揚げ餃子(2個) もやしの中華あえ 麻婆豆腐 牛乳 878/33.3/31.4/3.3
22 ごはん 豚肉のプルコギ風 チョレギサラダ わかめスープ 牛乳 780/32.7/22.4/3.6	23 1学年PTA試食会 米粉パン 鶏肉のレモンソース ごぼうサラダ パンプキン豆乳スープ 牛乳 838/37.8/33.2/3.7	24 静岡県袋井市 ごはん ♪黒はんぺんフライ 五目豆 豚さつま汁 牛乳 838/33.4/23.6/3.8	25 お楽しみ献立 メロンパン チキンナゲット(2個) アメリカンサラダ ビーンズチリスープ 牛乳 886/29.9/39.7/3.3	26 高知県南国市 ごはん 鮭の塩焼き ♪ぐる煮 キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳 808/37.3/25.5/3.7
29 山形県尾花沢市 ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうの磯香あえ ♪山形風芋煮 いよかんゼリー 牛乳 906/32.7/34.2/2.6	30 私立入試 弁 当 日 	31 1.2年生自校炊飯 ぽかぽかしょうがカレー だいこんと水菜のサラダ ヨーグルト 牛乳 889/30.0/29.1/2.5	【玉中学校給食週間】1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。給食が始まった経緯や給食の意味をみんなで考えてみましょう。期間中は姉妹都市・友好都市の食文化を取り入れた献立を予定しています。岩沼市の姉妹都市である山形県尾花沢市・高知県南国市、そして友好都市である静岡県袋井市の郷土料理が登場します。	

※予定献立は変更になることがあります。

- ・★マークは宮城県の郷土料理、または特産品を使用した料理です。
- ・♪マークはリクエスト給食です。マーマールームのリクエストボックスではリクエスト受付中です。
- ・数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。

今月の旬の食材:ねぎ、ほうれんそう、ぽんかん
 今月の地場産品:米、豆腐、油揚げ、こんにゃく

