



平成29年12月号  
岩沼市立岩沼西小学校

寒さが厳しくなってきました。  
今年も残すところあと1か月です。  
年末はあわただしいうえに、気温の変化などから風邪をひきやすくなる時期です。  
食生活に気を付け、今年最後の月を元気に過ごしましょう。

### 12月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしましょう

- 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。
- 食に関わる人たちに感謝しながら食べましょう。
- 食べものを粗末にしないようにしましょう。

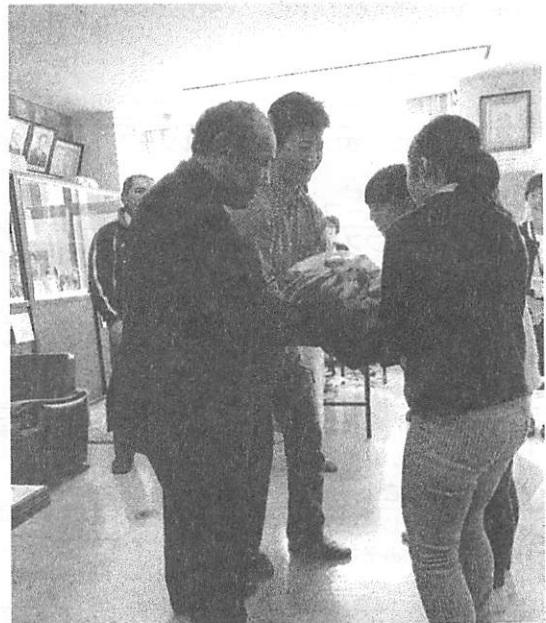
### ～お知らせ～



今年も北長谷の米米倶楽部のみなさんより、「地元のおいしいお米を西小の子どもたちに食べてもらいたい」というご厚意から、給食3回分の新米をいただきました。

西小学校給食週間の、12月4・6・8日の3日間の給食で、いただく予定です。  
北長谷米米倶楽部のみなさん、ありがとうございました。

給食委員会の児童が代表して、米米倶楽部の方から新米9袋をいただきました。



### 今月の岩沼産品

こめこパン	こめこめん
こまつな	はくさい
りんご	みそ

### 放射能測定について

本校は、11月8日・15日・29日分の給食について検査しました。

いずれも不検出との結果が出ています。測定結果は、岩沼市のホームページに掲載されていますのでご覧ください。

# 12月のよていこんだてひょう

日 (曜)	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質	
		さいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	(kcal) 総質 (g)	(たんぱく質) 塩分 (g)
	牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーとなる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをとのえる		
12/1 (金)	★5-4リクエストメニュー★ ごもくごはん あげはるまき アメリカンサラダ ワンタンスープ	ごはん ワンタン あぶら さとう ポテトチップス エッグフリーマヨネーズ	牛乳 ぶたにく 5-4のテーマは「せかいのしょくをあげよう!」で、いろいろにもきをつけて、かんがえてくれたそうです。	チンゲンサイ ほくさい にんじん もやし だけのこ ほししいだけ キャベツ きゅうり	682 29.5	18.1 2.4
4日(月)~8日(金)は西小 給食 週間です。世界の料理や宮城県産の食材を使った料理が出るよ!						
4 (月)	★せかいのりょうり①・ちゅうかりょうり★ こめこめくらぶさんのしんまい シューマイ ナムル マーボーどうふ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	牛乳 シューマイ とうふ ぶたにく みそ	にんじん こまつな もやし ほししいだけ だけのこ ねぎ いら しょうが	703 22.8	27.5 1.6
5 (火)	★せかいのりょうり②・フランスりょうり★ クロワッサン ポワソン(さかなりょうり) ポトフ ティラミス	パン パンこ エッグフリーマヨネーズ さとう じゃがいも	牛乳 たら ワインナー ティラミス	パセリ にんじん キャベツ たまねぎ	732 37.1	25.3 3.2
6 (水)	★5-1リクエスト&じばさんぶつをあげよう!①★ こめこめくらぶさんのしんまい ぶたにくしょうがやき あさづけ みそしる レモンタルト	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく みそ	しょうが ほくさい かぶ だいこん にんじん ねぎ レモン	732 25.3	23.9 2.0
7 (木)	★せかいのりょうり③・ドイツりょうり★ くろしょくパン はちみつ カレーヴルスト レンズマメのスープ ポテトのマスタードレッシングサラダ	パン はちみつ オリブオイル じゃがいも さとう	牛乳 ワインナー あいびきにく れんずまめ	レモン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ いんげん	685 30.6	26.4 2.7
8 (金)	★じばさんぶつをあげよう!②★ こめこめくらぶさんのしんまい やきざかな いわぬまさんこまつなごまあえ なめこじる いわぬまさんりんご	ごはん さとう ごま じゃがいも	牛乳 さけ とうふ みそ	こまつな もやし にんじん みつば ねぎ なめこ りんご	605 16.0	24.0 1.4
11 (月)	★5-3リクエスト&12月おたんじょうびメニュー★ ごはん とりにくレモンソース りっちゃんのげんきサラダ やさしいスープ ゆきみだいふく	ごはん さとう こむぎこ あぶら	牛乳 とりにく こんぶ かつおぶし ハム ベーコン アイスクリーム	レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ	690 19.0	25.3 2.1
12 (火)	パンブキンパン さけフライタルタルソース スパゲティサラダ コーンクリームスープ	パン あぶら パンこ マヨネーズ スパゲティ バター	牛乳 さけ たまご とりにく 生クリーム	ピクルス キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ パセリ	841 29.5	32.1 3.0
13 (水)	ごはん ビーフストロガノフ おんやさいサラダ はなみかん	ごはん あぶら さとう バター	牛乳 きゅうりにく サワークリーム ハム	にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ かぼちゃ プロッコリー コーン みかん	697 22.3	23.6 2.1
14 (木)	レーズンパン ささかまチーズやき ハムとだいこんのクリーミーサラダ みそにこみこめめん	パン さとう あぶら こめめん エッグフリーマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ハム チーズ みそ ささかまほこ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ ねぎ もやし いら	677 21.8	26.7 3.6
15 (金)	ごはん さかなこうみやき まめもやしのいたためもの いわぬまさんこまつなみそしる	ごはん ごま さとう まめふ	牛乳 あじ とうふ だいずもやし みそ あぶらあげ	にんじん いとごんにゃく こまつな ねぎ	575 13.6	24.4 1.9
18 (月)	ごはん ひじきに まぐろのごまみそネーズやき にらとたまごのスープ	ごはん ごま さとう エッグフリーマヨネーズ	牛乳 まぐろ みそ ひじき あぶらあげ たまご	えだまめ いとごんにゃく にんじん いら たまねぎ えのき	639 19.1	29.0 2.2
19 (火)	ソフトパン スクランブルエッグ ポテトサラダ ミネストローネ	パン さとう オリブオイル じゃがいも マカロニ エッグフリーマヨネーズ	牛乳 たまご ベーコン ハム こなチーズ いんげんまめ	にんじん こまつな コーン キャベツ セロリ たまねぎ トマト	525 25.2	21.1 2.4
20 (水)	セルフぶたどん かぼちゃのひきにくフライ フルーチェ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ こぼろ しょうが グリーンピース かぼちゃ いとごんにゃく いちご	720 23.7	22.0 1.9
21 (木)	★5-2リクエスト&クリスマスメニュー★ ミルクパン ハーブrostチキン かみかみサラダ ABCスープ セレクトクリスマスデザート	パン さとう オリブオイル マカロニ	牛乳 とりにく さきいか ベーコン	しょうが ハーブ にんじん だいこん もやし きゅうり キャベツ キャベツ パセリ チンゲンサイ	642 27.7	29.0 3.1

※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。こんだては変更になる場合があります。