



# 6月予定献立表

箸を忘れずに持  
ってきましょう

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金	
<b>今月の給食目標</b> <b>梅雨時の健康と衛生に気をつけよう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>給食の前にはきれいに手を洗い、ハンカチでふきましょう。</li> <li>給食の配膳台は、衛生的に管理しましょう。</li> <li>給食当番は、身支度を整えて準備をしましょう。</li> </ul>		<b>【6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べるようにしましょう。</li> <li>骨や歯の成長にかかわるカルシウムを多く含む食品を食べましょう。</li> </ul>		1 1年給食なし ミルクパン スパゲティ ナポリタン グリーンサラダ 果物（河内晩柑） 848/27.9/28.5/3.1	2 ごはん イカリング フライ（2ヶ） 大根サラダ チキンカレー 845/35.6/23.6/3.0
5 <b>かみかみメニュー</b> ごはん 県産かつおのオーロラソース 岩沼産小松菜のおひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 795/31.3/22.9/2.9	6 <b>市陸上・水泳大会応援メニュー！</b> チョコレートパン ハニーマスタード チキン コーンポテト 野菜スープ フローズンヨーグルト 755/35.4/30.9/2.6	7 <b>かみかみメニュー</b> 麦ごはん 豚肉のカリン揚げ 厚揚げのカレー煮 なめこのみそ汁 ヨーグルトでカルシウムUP 890/37.3/26.4/2.6	8 <b>かみかみメニュー</b> 米粉きなこパン オムレツ カラフルサラダ クラムチャウダー かみかみ昆布 745/33.8/28.8/3.2	9 <b>市陸上大会お弁当なし</b> 6月は、かみ応えのある食材には、亀マークがついています。かむことで、脳の働きもよくなります。 *数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します	
12 <b>市陸上大会予備日お弁当の日</b> 6月は食育月間です。地場産品を献立に取り入れています。	13 岩沼産の米粉パン 県産キャベツのメンチカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 811/36.2/31.4/2.9	14 ごはん ますの マヨチーズ焼き ひじきの炒め煮 岩沼産米粉みそ ワンタンスープ 836/35.6/26.1/2.6	15 ソフトパン 県産いちごジャム チリコンカン 米麺の イタリアンサラダ 岩沼産玉ねぎスープ 772/29.7/27.4/2.6	16 ごはん 県産森林鶏の オニオンソースかけ わかめのサラダ かきたま汁 783/32.5/25.2/2.5	
19 <b>食育の日メニュー！</b> ごはん 油麩丼の具 ごぼうサラダ うーめん汁 油麩丼は登米市の郷土料理です。うーめんは、白石市の特産品です。	20 <b>市水泳大会</b> ココアパン かぼちゃチーズフライ アメリカンサラダ 和風スパゲティ 868/26.5/35.0/2.9	21 <b>第3水曜日は宮城水産の日</b> ごはん 赤魚のねぎソース 切干大根の炒り煮 豆ふのみそ汁 807/31.1/24.5/2.5	22 ナン コーヒー牛乳の素 ドライカレー コールスローサラダ マカロニ入り 野菜スープ 775/30.3/35.6/2.8	23 <b>3年生からのリクエスト</b> ごはん ゆで豚のごまソース ごまあえ はっと汁 794/34.6/20.1/2.3	
26 ごはん 春巻き 塩だれナムル 麻婆豆腐 876/32.1/31.0/2.1	27 <b>市駅伝大会お弁当の日</b> <b>&lt;今月の地場産品&gt;</b> 岩沼市産：きゅうり 玉ねぎ 小松菜 米粉麺 米粉パン 米 宮城県産：大豆 卵 赤黄ピーマン かつお 牛乳	28 <b>市駅伝大会予備日お弁当の日</b> 29 バターロールパン 照り焼きハンバーグ きのこの ガーリックソテー ゴロゴロ野菜の ポトフ 803/34.0/30.3/3.1	30 麦ごはん ハヤシシチュー 元気サラダ 果物（オレンジ） 799/26.7/21.8/2.8		

※都合により、献立を変更する場合があります。牛乳は毎日つきます。