

7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 |
|---|---|--|---|---|
| 3 新メニュー ごはん かつおの黒潮ソースあえ すき昆布の煮物 みそ野菜スープ 808/30.7/27.2/2.6 | 4 米粉パン ツナポテトグラタン 豆とコーンのソテー ジュリアンスープ 764/28.9/35.3/3.1 | 5 ごはん ビビンバ ナムル トック入り中華卵スープ 759/32.0/14.8/2.9 | 6 横割り丸パン メンチカツ ガーリックポテト ミネストローネ 818/18.3/31.0/2.7 | 7 七タメニュー ごはん 鶏肉のレモンソース 米麺サラダ すまし汁 七タゼリー 816/32.9/20.7/2.9 |
| 10 2年給食委員リクエスト! ごはん 鮭の香味ソース揚げ もやし中華あえ 豚汁 749/35.1/22.0/2.0 | 11 新メニュー ミルクパン タンドリーチキン ペンネアラビアータ ゴロゴロ野菜のポトフ ペンネアラビアータは、ニンニクの香りが食欲をそそる、イタリアの料理です。 803/41.5/30.6/3.50 | 12 3年給食委員リクエスト! ごはん 焼きギョウザ(2ヶ) 春雨サラダ 米粉ワンタンスープ フローズンヨーグルト 770/22.0/19.1/2.6 | 13 授業参観 弁当の日  | 14 県大会応援メニュー!! 麦ごはん 夏野菜カレー コーンときゅうりのサラダ 果物(すいか) 797/32.1/15.4/2.3 |
| 17 海の日  数字は、エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 | 18 ココアパン ハンバーグ ラタトゥイユ ふわふわ卵スープ ラタトゥイユは、夏野菜を炒めて煮込む、フランス南部の料理です。 807/37.5/30.4/3.2 | 19 食育の日 ごはん あじの香味焼き 切り干し大根のピリ辛炒め 八杯汁 781/30.4/16.4/2.6 | 20 閉講式 バターロールパン 米麺の冷やし中華 ボークシュウマイ(2ヶ) 冷凍パイ 847/27.8/28.4/3.9 | 21 夏季休業  |

<今月の給食目標>

暑さに負けない食生活をしよう

- 夏を元気に過ごすポイントについて知ろう。
- 夏が旬の食べものには、ほてった体を冷やしてくれるはたらきがあります。
- 水分をこまめにとり、熱中症を予防しましょう。



8月28日(月) 閉講式
給食あります。箸・白衣を忘れずに!

<今月の地場産物>

米 たまねぎ
小松菜 米麺



※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。下線は新メニューです。



・夏季休業中の白衣洗濯のお願い

いつもご協力ありがとうございます!

給食の白衣と帽子は、閉講式の日担当が家庭に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。その際、ほつれやボタンが取れている等の破損がある場合には、補修をしていただくか、難しい場合は夏季休業明けにお知らせください。
8月28日(月)の開講式から給食がありますので、忘れず持ってくるようにしてください。