

令和7年度



8月予定献立表

箸を忘れずに
持ってきてましょう!!

岩沼市立岩沼西中学校

	火	水	木	金
 夏休み中も 牛乳を飲もう ★数字は、エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します	26 減塩ソフトパン ハンバーグ デミグラスソース グリーンサラダ ミネストローネ	27 麦ごはん 夏野菜カレー コーンと きゅうりのサラダ ヨーグルト	28 ココアパン スパゲティ ミートソース 海藻サラダ 冷凍洋梨	29 ごはん ビビンバ ナムル トック入り 中華卵スープ レモンソーダゼリー
	818/32.5/32.6/3.8	784/32.6/20.1/3.2	787/31.3/35.5/3.0	762/25.9/14.4/2.8

今月の給食目標：

正しい食事の仕方を身に付けましょう

- ・望ましい食事作法で楽しく食べましょう。
- ・規則正しい食生活について知ろう。

26日（火）から給食があります。
当番白衣を忘れずに持ってきてください。

※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。



給食だより



8月

夏休みも規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心掛けましょう。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



夏ばてに
注意!



元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。

給食試食会を実施しました

7月8日、10日に給食試食会を実施しました。両日併せて93名の方にご参加いただきました。2年生の保護者様から「子どもが給食のブロッコリーを使ったサラダがおいしい!」とっています。レシピが知りたいです。」とご要望がありましたので、ご紹介させていただきます。ご協力ありがとうございました。



簡単給食レシピ「アメリカンサラダ」

【材料（4人分）】

ブロッコリー 50g
 キャベツ 100g
 きゅうり 50g
 冷凍コーン 40g
 ★サラダ油 大さじ1
 ★酢 小さじ1・1/2
 ★砂糖 小さじ1/2
 ★塩 少々
 ★黒こしょう 少々
 ポテトチップス（塩味）20g

【作り方】

- ① ブロッコリーは小さめの小房に、キャベツは5mm幅の千切り、きゅうりは3mm厚さの輪切りにする。
- ② 野菜をそれぞれ茹で、冷水にとり水気をきる。（※給食ではきゅうりも茹でます）
- ③ 冷凍コーンはさっと茹で解凍し、水気を切る。
- ④ ポテトチップスは、荒く砕く。
- ⑤ ★印の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ボールに②と③を入れ、ドレッシングで和える。
- ⑦ 器に盛り、最後に砕いたポテトチップスを散らして完成。

毎回リクエストにあがる
 人気メニューです!
 冷凍のブロッコリーを利用すればさらに簡単です。
 市販のドレッシングでも
 おいしくできますよ◎

