

月予定就立意

箸を忘れずに 持ってきましょう!!

岩沼市立岩沼西中学校

★数字は、エネルギー/たん ぱく質/脂質/塩分を表します

火	水	木	金
2 6	2 7	2 8	2 9
減塩ソフトパン	麦ごはん	ココアパン	ごはん
ハンバーグ	夏野菜カレー	スパゲティ	ビビンバ
デミグラスソース	コーンと	ミートソース	ナムル
グリーンサラダ	きゅうりのサラダ	海藻サラダ	トック入り
ミネストローネ	ヨーグルト	冷凍洋梨	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

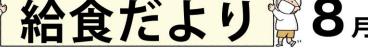
持ってきてください。



※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



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。



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いきました。 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!と言っています。 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

小さじ1・1/2 ★酢 ★砂糖

★塩 少々

★黒こしょう 少々

小さじ 1/2

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。

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◎

- 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。