



8月予定献立表

箸を忘れずに持
てきましょう。

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
3 コッパン はちみつ& マーガリン みそ ワンタンスープ いちごゼリー	4 甘納豆入り 宇治抹茶パン ちゃんぽんうどん みかん シャーベット 角チーズ	5 ミルクロール いちごジャム 大麦入り トマトスープ レモンソーダ ゼリー	6 食パン 黒豆きなこ クリーム 野菜スープ 冷凍ラフランス <small>野菜スープには、タモギタケというキノコが入っています。見つけられたかな？</small>	7 終業式 
834/25.8/27.6/2.4	650/32.6/21.5/3.3	715/21.9/30.2/2.8	788/23.8/33.5/2.8	
夏 季 休 業 				
<p><今月の給食目標> 正しい食事の仕方を身に付けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しい姿勢でよくかんで食べるなど、望ましい食事作法で楽しく食べましょう。 よい姿勢で食べましょう。 主食とおかずは、交互に食べましょう。 よくかんで食べましょう。 			20 実力テスト 始業式	21 実力テスト 
24 ごはん ポークシュウマイ ジャージャン豆腐 冷凍パイナップル <small>夏は、豚肉・大豆製品に多く含まれるビタミンB1で、疲れを回復しよう！</small>	25 <small>パンに挟んで食べよう</small> ソフトパン チリドックの具 チキンナゲット (2ヶ) ラビオリスープ	26 <small>ひじきで鉄分UP</small> ごはん チキンカレー ひじきツナサラダ ぶどうゼリー	27 バターロールパン 照り焼き ハンバーグ 豆とコーンのソテー 彩り野菜スープ	28 ごはん さばの香味焼き きんぴらごぼう 油麩のみそ汁 <small>さばにはDHA・EPAが多く含まれています。青魚を食べると記憶力がよくなりますよ！</small>
894/30.4/23.0/2.0	857/34.9/37.8/3.6	835/31.6/20.3/2.5	831/30.6/31.3/3.5	784/27.8/21.1/2.4
31 ごはん 油淋鶏 きゅうりと メンマのあえもの 中華スープ	<p>・夏休み中の白衣洗濯のお願い </p> <p>給食の白衣と帽子は、学期末に当番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、難しい場合は夏休み明けにお知らせください。 新学期の登校日に忘れず持ってくるようにしてください。</p> 			
777/29.0/21.6/3.5				

※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。
※数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。