







# 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
1 体育祭予備日 弁当なし 	2 仙台南ブロック 駅伝大会 弁当の日	3 仙台南ブロック 駅伝大会 予備日 弁当の日	4 食パン 県産いちごジャム オムレツ トマトソースがけ アメリカンサラダ マカロニ入り 野菜スープ	5  ごはん 味付けのり おろしソース ハンバーグ 短冊サラダ 天の川汁
		夏のお弁当の注意点 7月給食だよりを参考に！		
8 ごはん さばの 香味ソース揚げ カラフル和風サラダ 豆腐と わかめのみそ汁 858/26.5/15.1/2.7	9 ミルクパン チリコンカン 米麺のサラダ コンソメスープ 783/30.5/35.3/3.3	10 2年生 リクエスト! ごはん 鶏肉のレモン煮 ごまあえ みそ野菜スープ 811/34.3/34.3/2.7	11 授業参観 弁当の日 	12 県総体・吹奏楽 応援メニュー! ごはん 大豆と小魚の 揚げ煮 夏野菜カレー 果物(スイカ) 862/36.7/19.2/2.5
15 海の日  夏休み中も 牛乳を飲もう	16 バターロールパン みそ米粉麺 ポークシュウマイ (2ヶ) 冷凍みかん 770/27.8/29.3/3.4	17 1年給食なし 麦ごはん ギョウザ(2ヶ) チャプチェ ごまキムチ汁 791/26.8/20.7/2.3	18 もうすぐパリ オリンピック  クロワッサン ポテトのチーズ焼き ラタトゥイユ ジュリアンスープ タルトタタン (りんごのタルト) 821/28.0/38.3/2.6	19 食育の日 ごはん ゆで豚ごまソース ひじきの炒め煮 はっと汁 836/36.4/23.8/2.6

<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26日(月)

夏休み明け集会給食あります。  
箸・白衣を忘れずに!



<今月の地場産物>  
米 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。  
太字は、リクエストのあった献立です。

・夏季休業中の白衣洗濯のお願い

給食の白衣と帽子は、夏季休業日最後の給食の日に給食当番が家庭に持ち帰ります。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26日(月)の夏休み明け集会の日から給食があります。忘れず持ってくるようにしてください。

