



8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

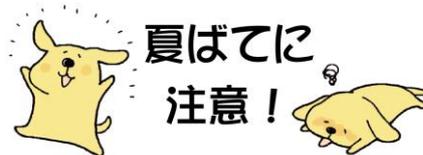
月	火	水	木	金
26	27	28	29	30
ごはん ポークカレー 和風サラダ 果物（オレンジ）	ミルクパン ハンバーグ ブロッコリーの サラダ ミネストローネ	ごはん ビビンバ ナムル コーン入り 卵スープ	バターロールパン ポークビーンズ 切干大根の マヨサラダ マカロニのスープ	ごはん あじの香味焼き きんぴらごぼう うーめん汁
765/26.8/19.2/2.9	818/32.5/32.6/3.8	784/32.6/20.1/3.2	787/31.3/35.5/3.0	762/25.9/14.4/2.8
<p><今月の給食目標> 正しい食事の仕方を身に付けましょう ・望ましい食事作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。</p>		<p>26日(月)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。</p>		<p>数字はエネルギー/ たんぱく質/脂質/ 塩分です。</p>

※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。

8月給食だより

夏休み中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がけましょう。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。

夏休みに作ってみませんか？

夏野菜のミネストローネ

<材料> (4人分)

ベーコン 角切り	40g	玉ねぎ (角切り)	70g
にんじん (角切り)	60g	ズッキーニ	35g
むき枝豆	35g	マカロニ	30g
トマト (角切り)	70g	トマトピューレ	50g
おろしにんにく	2g	オリーブ油	少々
黒こしょう	少々	ケチャップ	大さじ1
砂糖	2g	コンソメ	小さじ1
食塩	少々	水	650g

<作り方>

- ① 大きめの鍋にオリーブ油とにんにくを熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじんを順に炒める。
- ② 水を入れ、煮立ったらあくを丁寧ですくう。
- ③ ズッキーニ、むき枝豆、トマトピューレ、トマト、砂糖をいれよく煮込む。
- ④ 別の鍋でマカロニを茹でる。
- ⑤ ③に、④をいれ、ケチャップ、コンソメ、黒こしょう、食塩で味を整えて完成。