

清潔な「箸」を
忘れずに持参
しましょう。



毎日, ”はやね・はやおき・あさごはん” を実践しましょう!



7月予定献立表

月	火	水	木	金
<p>今月の平均栄養量</p> <p>エネルギー：848kcal たんぱく質：31.7g 脂質：25.0g カルシウム：398mg 鉄：3.8mg ビタミンC：35mg 食塩：3.4g 食物繊維：7.0g</p>	<p>今月の地場産品</p> <p>☆米粉類 ・笹かまぼこ ・仙台あおば餃子 ・豆腐 ・油揚げ ・パプリカ・卵 ・わかめ</p> <p>☆：岩沼産</p>	<p>給食で使用する今月の旬の食品</p> <p>・オクラ ・なす ・かぼちゃ ・とうもろこし ・ピーマン ・パプリカ</p>	<p>1 ソフトパン (ブルーベリー&マーガリン) 笹かまのチーズ焼き 塩昆布和え みそラーメン 牛乳</p> <p>821/31.6/27.5/4.6</p>	<p>2 2の1リクエスト献立</p> <p>ごはん 北中特製焼肉 かみかみサラダ みそ汁 (えのき・わかめ) 冷凍みかん 牛乳</p> <p>870/40.7/22.7/3.7</p>
<p>5 ごはん 鶏のから揚げ 大豆もやしのサラダ かき玉汁 ヨーグルト 牛乳</p> <p>925/41.3/25.2/3.0</p>	<p>6 パンプキンパン ムサカ だいこんサラダ ジュリアンスープ 牛乳</p> <p>「ムサカ」は、なすとミートソースのグラタンのことで「ギリシャ」の料理です。</p>	<p>7 2の1庵原さん考案献立</p> <p>わかめごはん 星型コロッケ オクラととうもろこしのツナ和え セタそうめん汁 セタゼリー 牛乳</p> <p>北中大賞</p> <p>917/27.8/23.5/4.2</p>	<p>8 お誕生日献立</p> <p>ミニメロンパン スパゲティミートソース れんこんサラダ お誕生日デザート 牛乳</p> <p>893/28.9/33.6/2.4</p>	<p>9 麦ごはん チンジャオロース わかめスープ おかしな目玉焼き 牛乳</p> <p>749/26.4/15.3/2.5</p>
<p>12 2の2阿部さん考案献立</p> <p>ごはん 仙台あおば餃子 中華風ナムル おくずかけ メロンゼリー 牛乳</p> <p>かがやき賞</p> <p>850/34.1/15.3/2.8</p>	<p>13 バターロール かぼちゃコロッケ ミートボールと ペンネのトマト煮 ABCスープ 牛乳</p> <p>879/28.1/37.4/3.7</p>	<p>14 ごはん 鮭のマヨチーズ焼き ひじきの煮物 みそけんちん汁 牛乳</p> <p>831/34.7/23.0/3.2</p>	<p>15 チーズパン 小籠包 蒸しとうもろこし 米麺の冷やし中華 牛乳</p> <p>870/31.3/31.6/5.5</p>	<p>16 2の2菊地さん考案献立</p> <p>ごはん やみつきチキン 夏野菜の和風サラダ 具だくさんみそ汁 牛乳</p> <p>栄養士賞</p> <p>783/33.6/18.9/2.9</p>
<p>19 2の2リクエスト献立</p> <p>ごはん チキンカレー 元気サラダ フルーツ杏仁 牛乳</p> <p>899/28.2/21.1/2.5</p>	<p>1学期 終業式</p> <p>給食なし お弁当なし</p>	<p>21 2学期の給食開始日 8月30日(月)</p> <p>※8月27日(金)実カテストの日は「お弁当」です。 ※給食着は、洗濯をして7月中に担任まで提出をしてください。</p>	<p>22 海の日</p>	<p>23 スポーツの日</p>

※献立名の下に数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。

食の体験を広げてみましょう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみましょう。
野菜の栽培や家族の食事を作る、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。



正しい箸の持ち方

1年3組では「1年生のうちに正しく箸を持てるようにしよう!」と担任の鈴木先生の声かけのもと、クラス全員が正しく箸が持てるように頑張っています。

