

清潔な「食具」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」を实践しましょう！



7月予定献立表

月	火	水	木	金
7月給食目標 夏の食生活と 健康について 考えよう 	今月の平均栄養量 エネルギー：804kcal たんぱく質：31.2g 脂 質：24.5g カルシウム：395mg 鉄：4.7mg ビタミンC：39mg 食塩：3.2g 食物繊維：6.5g	今月の地場産品 ☆玉ねぎ ☆小松菜 ☆米麺 ・豆腐 ・卵 ・わかめ ・笹かまぼこ ・チンゲンサイ ☆：岩沼産	給食で使用する 今月の旬の食品 ・みょうが ・なす ・きゅうり ・とうもろこし ・すいか ・ピーマン ・パプリカ ・トマト 	放射性物質 検査結果 5月30日、31日に実施 した給食食材の検査では、 放射性物質は検出されま せんでした。詳しくは、 岩沼市のホームページを ご覧ください。
3 ごはん 棒餃子 浅漬け 豆腐の中華煮 牛乳 	4 シュガートースト チーズオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ 牛乳 	5 ごはん あじの南蛮漬け 小松菜のごま和え 夏野菜のみそ汁 牛乳 	6 ソフトパン (はちみつ&マーガリン) ペンネと鶏肉の トマト煮 コーンサラダ ふわふわ卵のスープ ジョア 	7 七夕給食 わかめごはん ささみのレモンソース 元気サラダ 天の川汁 セタゼリー 牛乳 1 学年試食会
787/32.9/23.1/2.8	861/28.4/42.5/3.6	775/31.9/19.6/3.5	715/29.3/21.4/3.7	797/32.7/16.2/3.3
10 ごはん 酢豚 春雨スープ カラフル白玉 フルーツポンチ 牛乳 	11 チーズパン にらまんじゅう 蒸しとうもろこし ジャーチャー米麺 牛乳 	12 ごはん さばのみそ煮 もやしとにんじんの ナムル すまし汁 冷凍みかん 牛乳 	13 メンチカツバーガー [横切り丸パン メンチカツ まめまめサラダ ラビオリスープ 牛乳 カレー皿にごはんを盛り付け、カ レーをのせて食べましょう。	14 夏野菜カレー 和風海藻サラダ すいか 牛乳
888/27.2/17.4/2.5	786/32.0/27.7/2.9	761/32.1/18.6/2.8	805/34.6/33.3/3.5	837/31.0/21.5/3.0
17 海の日	18 7月お誕生日献立 メロンパン タンドリーチキン ハムのマリネ ABCスープ お誕生日デザート 牛乳	19 タコライス もずくスープ 冷凍パイ 牛乳 給食最終日 2 学年給食なし	20 8/25～沖縄県で男子バ スケワールカップ開幕 お弁当の日 給食着は、三者面談最終日(8/3)までに洗濯をし て、クラス担任に渡してください。	21 夏休み
861/34.7/33.2/3.1	769/27.1/19.9/3.3			

「給食の献立を考えよう ～ 北中給食甲子園 ～」

6月23日(金)と6月30日(金)に、2学年の家庭科で「献立作成」の授業を行いました。

校内で審査を行い、選ばれた献立を9月の給食で実施予定です。
また、生徒考案献立は、栄養士がレシピを作成し本人にプレゼントします。

ぜひ、2年生のみなさんは夏休み中に自分で作ってみましょう！

作ってみた写真と感想をclassroomで栄養士宛に送ってください。
給食ブログなどで紹介したいと考えています！

