



心も体も元気な子どもを育成するために 家族みんなで はやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！

6月 予定献立表

岩沼市立岩沼中学校

令和3年6月

月	火	水	木	金
<p>6月は食育月間です。食育基本法により毎月19日は「食育の日」、6月が「食育週間」とされています。</p> <p>6月は宮城県、岩沼市の食材をより多く献立に取り入れています。</p> 	<p>1</p> <p>お弁当の日</p> <p>今月の目標 梅雨時の衛生に 気をつけましょう！</p>	<p>2</p>  <p>ごはん 海藻サラダ ハッシュドポーク ヨーグルト</p>	<p>3</p> <p>セルフフィッシュバーガー</p> <ul style="list-style-type: none"> 横割り丸パン フィッシュフライ スライスチーズ <p>コーンサラダ ふわふわ卵スープ</p>	<p>4</p> <p>ごはん 笹かまの磯部揚げ ごま酢和え 鶏団子汁</p>
7	8	9	10	11
6月4日～10日「歯と口の健康週間」				
<p>ごはん えびしゅうまい もやし中華和え 四川豆腐</p>	<p>手作りフレンチトースト スコッチエッグ ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ</p>	<p>ごはん 鯉と大豆の揚げ煮 和風サラダ ひきな汁</p>	<p>ツイストパン きびなごフライ かみかみサラダ みそ米粉ら〜麺</p>	 <p>ごはん チンジャオロース わかめスープ フルーツのヨーグルト和え</p>
<p>【虫歯予防のポイント】 ○よく噛んで「唾液」をしっかり出すこと ○カルシウムを多く含む食品を食べて丈夫な歯をつくること 6月は噛み応えのある食材、カルシウム豊富な食材を多く取り入れています。</p>				
878/31.9/25.9/2.8	763/30.0/27.2/3.8	836/33.5/23.0/2.6	814/31.1/25.6/3.9	779/26.6/18.1/2.3
14	15	16	17	18
<p>ごはん 油淋鶏 宮城県産つるむらさきの 海苔和え 厚揚げのみそ汁</p>	 <p>バターロールパン はんぺんチーズフライ 米粉麺のイタリアンサラダ ミネストローネ</p>	<p>ごはん のりの佃煮 厚焼き玉子そぼろあん 筑前煮 なすのみそ汁</p>	 <p>チーズパン ハンバーグ 宮城県産パプリカの チョップドサラダ にんじんポタージュ</p>	 <p>エスニックそぼろ丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん エスニックそぼろ <p>大豆もやしサラダ コーン入り中華スープ</p>
805/33.5/19.1/2.4	906/29.6/39.2/3.6	898/31.2/27.3/2.9	872/36.2/32.8/3.9	836/31.3/24.2/3.3
21	22	23	24	25
<p>お弁当の日</p> 	<p>ミルクパン 鶏肉のピカタ きのこことパンネのソテー 野菜スープ</p>	<p>ごはん ほっけの塩焼き 五目豆腐 せんべい汁</p>	<p>岩沼産米粉のパン あんかけ焼きそば きゅうりとトマトの油揚げ 果物（ゴールドキウイ）</p>	 <p>宮城県産麦入りごはん チキンカレー キャベツサラダ レモンカスタードタルト</p>
<p>スプーンマークがついている日は、給食室からスプーンが出ます。（箸も持参すると食べやすいです）</p>				
	804/37.3/31.3/3.2	788/38.2/18.7/2.1	841/39.8/22./3.9	916/26.0/25.2/3.0
28	29	30	<p>今月の地場産品 （岩沼産）</p>  <p>きゅうり 玉ねぎ 米粉パン 米粉麺</p>	
<p>ごはん 豚肉の生姜焼き 宮城県産生芋こんにゃくの みそ煮 塩ちゃんこ汁</p>	<p>米粉パン イカ天ぷら 水菜とささみのごま和え 煮込みうどん</p>	<p>ごはん えごま豚メンチカツ おから炒り タマゴスープ</p>	<p>*都合により、献立を変更する場合があります。 *エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)</p>	
896/35.1/25.7/2.6	791/44.8/27.8/4.0	775/28.1/19.4/2.6		