



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！

7月 予定献立表

岩沼市立岩沼中学校

令和3年7月

月	火	水	木	金
<p>今月の目標 夏の健康と食事について考えましょう！</p> <p>箸を忘れずに持ってきてきましょう！</p> <p>*都合により、献立を変更する場合があります。 *牛乳は毎日付きます。 *エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)</p>			<p>今月の地場産品 (岩沼産) 米類 </p>	
			1	2
			食パン キャラメルクリーム タンドリーチキン コールスローサラダ 炒め野菜の コンソメスープ	旬の枝豆ごはん(3年) ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおきつね和え みそ汁 はちみつレモンゼリー
			767/35.2/27.0/4.0	809/35.2/15.3/2.7
5	6 ★袋井市給食★	7 ★七夕給食★	8 	9
ごはん わかめふりかけ 棒棒鶏サラダ 蒸しとうもろこし 豆腐とえびの キムチスープ 	静岡抹茶の蒸しパン オムレット・デミグラスソース もち麦と夏野菜の トマトスープ 袋井市産クラウンメロン 	ちらし寿司 星のコロッケ 白菜のおかか和え 七夕汁 	セルフホットドッグ 背割りソフトパン ロングウイナー (BBQソースがけ) コーンポテト チキンコンソメスープ ヨーグルト	スポーツ大会 お弁当の日 
869/36.4/22.6/3.5	862/28.5/36.8/3.1	853/30.6/21.7/2.7	751/30.5/26.8/3.7	
12	13 	14 	15	16
ごはん さんまの蒲焼き ひじきの煮物 豚汁	パンプキンパン 手作りミートポテト焼き ごぼうサラダ 卵とコーンの コンソメスープ	県産麦ごはん(2年自校炊飯) 大根サラダ (しそドレッシング) 夏野菜カレー 冷凍みかん 	バターロールパン 餃子 冷やし中華 (岩沼産米麺、野菜、 ミニトマト、タレ) お楽しみデザート	お弁当の日 
865/33.4/26.6/2.9	816/28.9/33.4/3.8	901/26.9/24.6/3.3	835/29/28.3/3.7	
19	20	<p>友好都市・静岡県袋井市よりメロンをいただきます</p> <p>友好都市の静岡県袋井市より、農林水産省からの補助金を利用し、市内の小中学校へクラウンメロンをいただきます。 クラウンメロンはマスクメロンの最高峰と言われてます。1本の木に1つだけを実らせ、大切に育てられた貴重かつ高級なメロンです。 7月6日は、お茶が名産の静岡県にちなんで、抹茶蒸しパンも手作りします。</p> 		
お弁当の日 毎月19日は 食育の日 	1学期終業式 お弁当の日			

夏野菜の効用

~クールダウンには夏野菜を!~

旬の野菜にはその時期の体にあった効果があると言われています。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を外に逃がし、クールダウンしてくれます。

トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。カラフルな夏野菜で栄養をおいしく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。

