



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4年6月

月	火	水	木	金
<p>6月は<b>食育月間</b>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> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>今月の目標</b> 梅雨時の衛生に気をつけましょう！</p> </div>	<p><b>1</b></p> <p>ごはん（1年自校炊飯） 鮭の塩麴焼き たくあん和え 里芋ときのこのみそ汁</p>	<p><b>2</b></p> <p>米粉フォカッチャ チリコンカン 大豆もやしサラダ わかめスープ レモンカスタードタルト</p>	<p><b>3</b></p> <p>ごはん もうかざめの竜田揚げ 小松菜のおかか和え 白玉だんご汁</p>	<p>781/33.1/19.2/2.4</p> <p>760/35.7/31.8/3.5</p> <p>770/29.0/19.4/2.6</p>
<p><b>6月4日～10日「歯と口の健康週間」</b></p>				
<p><b>6</b></p> <p><b>お弁当の日</b> (校内授業研究)</p>	<p><b>7</b></p> <p>ミルクシュガートースト オムレツ フレンチサラダ ラビオリスープ</p>	<p><b>8</b></p> <p>かみかみわかめごはん いわしの梅煮 和風じゃこサラダ 切り干し大根のみそ汁</p>	<p><b>9</b></p> <p>ミルクパン きびなごフライ 茎わかめのサラダ 塩野菜たんめん</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>お弁当の日</b> (市陸上大会)</p>
<p><b>【虫歯予防のポイント】</b> ○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>				
	721/26.6/30.0/3.1	782/29.5/24.0/3.8	789/34/34.1/3.8	
<p><b>13</b></p> <p><b>お弁当の日</b> (市陸上大会予備日)</p>	<p><b>14</b></p> <p>食パン 宮城県産いちごジャム ハンバーグ 和風オニオソース 岩沼産米麺の イタリアンサラダ ミネストローネ</p>	<p><b>15</b></p> <p>ごはん（2年自校炊飯） 油麴井の具 浅漬け じゃがいもとわかめのみそ汁</p>	<p><b>16</b></p> <p>岩沼米の米粉パン チキンナゲット いろいろサラダの 仙台みそドレッシング パンプキンポタージュ ブルーベリーヨーグルト</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>お弁当の日</b> (スポーツ大会)</p>
	817/35.3/28.7/3.5	840/27.5/16.5/2.5	842/38.1/26.2/3.1	
<p><b>20</b></p> <p>ごはん 鶏の照り焼き 肉じゃが 大根とえのきのみそ汁</p>	<p><b>21</b></p> <p>ココアパン ハムエッグ きのこペンネのソテー 千切り野菜と ウインナーのスープ</p>	<p><b>22</b></p> <p>ごはん（3年自校炊飯） 棒ぎょうざ 棒々鶏サラダ 中華風コーンスープ</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>お弁当の日</b> (スポーツ大会予備日)</p>	<p><b>24</b></p> <p>宮城県産麦ごはん ひじきサラダ キーマカレー 果物のゼリー和え</p>
783/38.5/18.0/2.7	747/29.3/30.7/3.4	865/27.7/20.1/2.0		883/30.3/22.7/3.6
<p><b>27</b></p> <p>ごはん メンチカツ 生芋こんにやくのみそ煮 塩ちゃんこ汁</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>お弁当の日</b> (市駅伝大会)</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>お弁当の日</b> (市駅伝大会予備日)</p>	<p><b>30</b></p> <p>チーズパン あんかけ焼きそば きゅうりとメンマの ラー油和え アセロラゼリー</p>	<p>*都合により、献立を変更する場合があります。</p> <p>*エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)</p>
857/28.8/23.2/2.8	<p><b>今月使用予定の地場産品</b> 【岩沼市産】米・米粉パン・米麺・小松菜・きゅうり・玉ねぎ 【宮城県産】小麦粉(パン)・牛乳・押麦・卵・もうかざめ・いちご・油麴・みそ・生芋こんにやく・その他季節の野菜</p>		772/30.3/22.7/3.6	