



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4年7月

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>今月の目標</b> 夏の健康と食事について考えましょう！</p> </div> <p style="color: pink; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">箸を忘れずに持ってきましょう！</p> <p><small>*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)</small></p>				<p><b>1</b></p> <p>ごはん ゆで豚のごまソースがけ 小松菜の海苔和え 揚げナスのみそ汁</p>
				720/30.9/19.2/2.2
<p><b>4</b></p> <p>ごはん 春雨サラダ 蒸しとうもろこし 八宝菜</p> 	<p><b>5</b></p> <p>バターロールパン 手作りマカロニグラタン ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ</p>	<p><b>6</b></p> <p>枝豆ごはん（1年） ごはん 厚焼き卵 野菜の塩昆布和え ピリ辛みそ汁 お楽しみデザート</p>	<p><b>7</b> ★七夕給食★</p> <p>丸パン 星のハンバーグ 季節野菜のラタトゥイユ 星マカロニのスープ パインゼリー</p> 	<p><b>8</b></p> <p>ごはん さばのもろみ醤油煮 大豆の磯煮 手作りはっと汁</p>
822/32.4/18.9/3.0	780/28.6/33.4/3.0	815/29.5/23.4/2.6	804/34.9/31.4/3.4	897/34.5/29.4/3.6
<p><b>11</b></p> <p>ごはん 豚肉のコチュジャン炒め かみかみ塩ナムル チンゲンサイと卵のスープ</p>	<p><b>12</b></p> <p>蒸しパン 揚げ餃子 ミニトマト 冷やし米麺 (岩沼産米麺、野菜和え 冷やし中華のタレ)</p>	<p><b>13</b></p> <p>枝豆ごはん（2年） ごはん あじの梅マヨ焼き ごぼうサラダ 揚げ玉入りみそ汁</p>	<p><b>14</b></p> <p>セルフサンドイッチ 食パン スライスチーズ ツナマヨ ブロッコリーと マカロニのサラダ ポテトスープ</p>	<p><b>15</b></p> <p>枝豆ごはん（3年） ごはん 鶏の唐揚げ 切り干し大根サラダ みそ野菜スープ</p>
720/32.7/19.0/2.5	832/22.5/37.0/2.5	815/36.2/20.1/3.1	819/35.4/40.1/3.2	836/32.4/22.0/3.3
<p><b>18</b></p> <p style="font-size: 1.5em; color: blue;">海の日</p>	<p><b>19</b></p> <p>ソフトパン スパゲティミートソース 枝豆とれんこんのサラダ カップヨーグルト</p>	<p><b>20</b></p> <p>麦ごはん 海藻サラダ 夏野菜カレー 冷凍みかん</p>	<p><b>今月使用予定の地場産品</b></p> <p>【岩沼市産】 米・米麺・小松菜・玉ねぎ</p> <p>【宮城県産】 小麦粉(パン)・牛乳・押麦・卵・海苔・ その他の季節の野菜</p>	
	820/31.8/24.3/2.9	843/28.0/23.5/3.4		

## 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。

7月の給食には夏野菜をたっぷり使用しています。

