



7月 予定献立表

令和4年7月
岩沼市立玉浦小学校

今月の給食目標 「あつさにまけないしょくせいかつをしましょう」

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| <p>7月7日は七夕の日</p> <p>七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。</p> <p>そうめん</p> | | | <p>★今月の平均栄養量</p> <p>熱量 628 kcal たんぱく質 26.6g 脂質 21.1g カルシウム 345mg 鉄分 3.5mg 食塩 2.4g</p> <p>※献立の下の数字は左から 熱量(kcal)/たんぱく質(g)/ 脂質(g)/食塩(g)の順に 表示しています。</p> | |
| <p>1日</p> <p>ごはん 韓国風やき肉 きゅうりのナムル キムチスープ 牛乳</p> <p>580/24.9/17.0/2.1</p> | | | | |
| <p>4日</p> <p>ごはん マーボー豆腐 焼きギョーザ2こ チンゲン菜の中華あえ 牛乳</p> <p>675/25.0/20.7/2.0</p> | <p>5日</p> <p>ココア揚げパン とり肉と夏やさいのトマト煮こみ ABCマカロニスープ バナナ 牛乳</p> <p>562/24.7/22.2/2.2</p> | <p>6日</p> <p>ごはん もずく丼の具 ちくわのかわり揚げ ごもく汁 牛乳</p> <p>668/26.3/18.0/2.9</p> | <p>7日 七夕メニュー</p> <p>てづくり蒸しパン(かぼちゃ) 星のチキンカツ たんざくサラダ 天の川そうめんスープ 牛乳</p> <p>592/27.0/19.0/2.7</p> | <p>8日 2年生校外学習(給食なし)</p> <p>わかめごはん さけのマヨネーズ焼き フロコリーとコーンのごまあえ ひきな汁 牛乳</p> <p>603/27.0/20.8/2.3</p> |
| <p>11日</p> <p>ごはん かりん揚げ(ぶた肉・さつまいも) わかめときゅうりのツナマヨあえ にらたま汁 牛乳、中玉トマト</p> <p>651/28.4/20.8/1.8</p> | <p>12日 3年生校外学習(給食なし)</p> <p>めんとうをまぜて たべよう! ジャージャーこめめん (こめめん・肉みそ・せんぎりやさい) あじつきゆでたまご 蒸しとうもろこし 牛乳(シメ-Iちご)</p> <p>595/27.0/21.8/1.5</p> | <p>13日</p> <p>ごはん かつおのみそづけ焼き やさいのあさづけ おくすかけ 牛乳、冷凍みかん</p> <p>602/28.2/13.9/1.7</p> | <p>14日</p> <p>ミルクパン スコッチエッグ風 こまつなとツナのソテー 豆乳のクリームスープ 牛乳</p> <p>666/30.3/31.4/2.5</p> | <p>15日</p> <p>●シーフードピラフ(4~6年生・特別支援学級は自校炊飯) ●カレーピラフ(1~3年生) ポイルウィンナー(マサド・リス) トマトとキャベツのスープ フルーツパンチ 牛乳</p> <p>656/21.5/21.2/3.3</p> |
| <p>18日 海の日</p> <p>ごはん なつ夏やさいと豆のドライカレー シエルマカロニサラダ ジュリアンスープ 牛乳 フローズヨーグルト</p> <p>612/26.2/25.2/3.3</p> | <p>19日</p> <p>パンにはさん でたべよう 夏休み前おたのしみ行事 (給食なし)</p> | <p>20日</p> | <p>※献立は変更する場合があります。</p> <p>★今月使用する岩沼・宮城産の野菜・果物・農産加工品★ (下線は岩沼産) ごはん(宮城産米100%)・パン(宮城産小麦粉50%) 牛乳(蔵王産)・たまご・ぶた肉 みそ・しょうゆ・わかめ・とうふ・油あげ・大豆 白石うめん・スッキニー・パプリカ・チンゲン菜 こねぎ・きゅうり・とうもろこし・なす・トマト</p> | |

保護者の方へ

- ★ スプーンがあると食べやすい献立に「スプーンマーク」を表示します。はし・スプーンの両方を持参するようにお願いします。 **スプーンマーク**
- ☆ 岩沼市で実施している「学校給食放射性物質検査」において、6月の結果は不検出(合格)でしたのでお知らせします。
- ☆ 給食の白衣は学期末に当番が家庭に持ち帰ります。新学期になりましたら、洗濯してきれいにしたものをお子さんに持たせていただきますようお願いいたします。



今月も「わくわく新メニュー」を食べてあつい夏をのりきってくださいね!

マークのあるメニューは、調理員の伊藤さんと佐藤さんが考えてくれました。みなさん楽しみにまわっていただきね!



