



よてい ひょう 予定こんだて表

岩沼市立岩沼西小学校

曜日	月	火	水	木	金
日	1 ごはん 豆腐の中華煮 中華あえ 冷凍みかん 	2 バターロールパン ハーブチキン ラタトゥイユ ABCスープ 型抜きチーズ	3 6年生弁当日 ごはん 鶏たまそぼろ丼の具 和風ナムル ひきな汁	4 横割り丸パン 星型ハンバーグ ハムマリネサラダ かぼちゃとコーンの クリームスープ 七夕ゼリー	5 ごはん ホキの竜田揚げ ごまあえ 七夕汁 味付けのり 
栄養価	639/25.5/19.9/2.4	610/29.3/27.7/3.0	622/29.9/20.4/2.3	624/24.8/24.2/2.6	602/26.5/15.9/2.5
日	8 ごはん トリニータ丼の具 もやしのごま酢あえ じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁	9 食パン いちごジャム あじフライ  キャベツと ベーコンのサラダ ごもくはるさめ 五目春雨スープ	10 3年生弁当日 ごはん ぎょうざ チンジャオオロス キムチスープ	11 セルフドッグパン (ウインナー、サラダ) ポテトのミルクスープ 	12 お誕生日給食 ごはん 夏野菜カレー ひじきサラダ レモンタルト
栄養価	635/29.9/18.0/2.8	614/25.6/25.3/2.8	626/22.5/20.0/2.2	605/25.4/28.2/2.6	697/22.1/20.4/2.2
日	15 海の日 	16 ミルクパン タンドリーチキン ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	17 ごはん さんまの蒲焼き おきつねあえ きゃべたまみそ汁	18 ココアパン  枝豆とポテトの 豆乳グラタン たっぷり野菜の トマトスープ トリコロールゼリーあえ	19 お弁当の日 
栄養価		600/29.8/26.5/2.7	648/24.8/25.6/2.4	629/28.4/25.4/2.5	

※基本的に牛乳は毎日付きます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。


※栄養価は、エネルギー量 (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g)、塩分 (g) の順に表示しています。

◆ 7月の地場産品 ◆

◆小松菜 ◆みそ ◆米めん ※◆は岩沼市産

・米 ・牛乳 ・米粉 ・枝豆 ・トマト ・赤パプリカ


・油揚げ ・豆腐 ・海苔



◆ 7月のこんだてひとくちメモ ◆


・ 7/5 (金) 七夕汁

七夕にそうめんを食べる由来を知っていますか？七夕は中国から伝わった行事で、「さくべい」(縄のように細くねじった小麦粉のお菓子) を7月7日に食べると病気にかからず、健康に過ごせるといふ言い伝えがあります。やがて、「さくべい」が「そうめん」に変わり、現在の七夕の行事で食べられるようになりました。



・ 7/18 (木) トリコロールゼリーあえ

7月26日(金)～8月11日(日)までの17日間、フランスのパリでオリンピックが開催されます。オリンピック開催国であるフランスの国旗の青、赤、白の3色をイメージしたゼリーを提供します。



〔 7 月 予 定 献 立 表 〕

岩沼市立岩沼西小学校

日	スプーン があると 食べやすい日	主食	牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 ちくちく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし 体の調子を整える	きいろ なかま 黄色の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	●	ごはん	○	とうふちゅうかに ちゅうかあえ れいとうみかん	豚肉、かまぼこ、 豆腐、ハム	牛乳	にんじん、 チンゲン菜、小松菜	しょうが、にんにく、 玉ねぎ、干し椎茸、 もやし、キャベツ、 みかん	米、片栗粉、砂糖	油、ごま油	639 kcal 25.5 g 19.9 g 2.4 g
今年度、初登場の「冷凍みかん」です											
2火	●	バターロールパン	○	ハーブチキン ラトウイユ ABCスープ かたぬきチーズ	鶏肉、ベーコン、 ウインナー	牛乳、チーズ	にんじん、かぼ ちや、ピーマン、ト マト、 チンゲン菜	にんにく、玉ねぎ、 なす、キャベツ、 果汁（レモン）	パン、砂糖、小麦粉	オリーブ油、油	610 kcal 29.3 g 27.7 g 3.0 g
3水	●	ごはん	○	とりたまそぼろどんのぐ わふうナムル ひきなじる	鶏肉、大豆、ハム、 油揚げ、豆腐、み そ、 鶏卵	牛乳	にんじん、小松菜	しょうが、玉ねぎ、 もやし、キャベツ、 きゅうり、大根、 ねぎ	米、砂糖	油、ごま油	622 kcal 29.9 g 20.4 g 2.3 g
6年生弁当											
4木	●	よこわりまるばん	○	ほしがたハンバーグ ハムマリネサラダ かぼちゃとコーンのクリームスープ たなばたゼリー	鶏肉、豚肉、大豆、 ハム	牛乳、チーズ、 生クリーム	かぼちや、にんじ ん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、 とうもろこし	パン、砂糖、小麦粉	油、バター	624 kcal 24.8 g 24.2 g 2.6 g
星の形をした食べ物がたくさん入っています★											
5金	●	ごはん	○	ホキのたつたあげ ごまあえ たなばたじる あじつけのり	ホキ、鶏肉、なると	牛乳、のり	小松菜、にんじん、 おくら	しょうが、もやし、 干し椎茸、ねぎ	米、片栗粉、砂糖、 米めん、麩	油、ごま油、ごま	602 kcal 26.5 g 15.9 g 2.5 g
セタ汁には、岩沼の米で作った米麺を使います											
8月	●	ごはん	○	トリニータどん もやしのごまずあえ じゃがいもとたまねぎのみそじる	鶏肉、ハム、豆腐、 みそ	牛乳	にら、小ねぎ	しょうが、にんにく、 キャベツ、もやし、 きゅうり、玉ねぎ	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉	油、ごま油、ごま	635 kcal 29.9 g 18.0 g 2.8 g
9火	●	しよくパン	○	いちごジャム あじフライ（ソース） キャベツとベーコンサラダ ごもくはるさめスープ	アジ、ベーコン、 鶏肉、	牛乳、チーズ	にんじん、小松菜	きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、 玉ねぎ、ねぎ、 しょうが、 果汁（いちご）	パン、小麦粉、片栗粉、 春雨	油、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ	614 kcal 25.6 g 25.3 g 2.8 g
10水	●	ごはん	○	ぎょうぎ チンジャオロース キムチスープ	豚肉、鶏肉、大豆	牛乳	にら、ピーマン、 赤パプリカ、小松菜	キャベツ、しょう が、にんにく、もやし、 たけのこ、大根、 干し椎茸、ねぎ	米、小麦粉、片栗粉、 砂糖、春雨	ごま油	626 kcal 22.5 g 20.0 g 2.2 g
3年生弁当											
11木	●	セルフドッグ （せわりソフトパン）	○	ウインナー キャベツサラダ ポテトのミルクスープ	ウインナー、鶏肉、 白いんげん豆	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	キャベツ、きゅう り、玉ねぎ	パン、じゃがいも、 小麦粉	バター、オリーブ 油、ノンエッグマヨ ネーズ	605 kcal 25.4 g 28.2 g 2.6 g
12金	●	ごはん	○	なつやさいカレー ひじきサラダ レモンタルト	鶏肉、まぐろ油漬 け、卵	牛乳、脱脂粉乳、 ひじき	にんじん、トマト、 枝豆	にんにく、しょう が、なす、玉ねぎ、 キャベツ、きゅう り、 果汁（レモン）	米、じゃがいも、 砂糖、カレールウ、 小麦粉	油、ごま油	697 kcal 22.1 g 20.4 g 2.2 g
7月のお誕生日給食											
16火	●	ミルクパン	○	Tandリーチキン ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	鶏肉、ハム、鶏卵、 ベーコン	牛乳、ヨーグルト	パセリ、トマト、 小ねぎ	玉ねぎ、にんにく	パン、じゃがいも、 片栗粉	オリーブ油	600 kcal 29.8 g 26.5 g 2.7 g
旬の食材 県産の「トマト」をスープに使います											
17水	●	ごはん	○	さんまのかばやき おきつねあえ キャベたまみそじる	さんま、鶏卵、 油揚げ、みそ	牛乳	小松菜、にんじん	しょうが、もやし、 キャベツ、玉ねぎ、 水菜	米、砂糖、片栗粉	ごま、油	648 kcal 24.8 g 25.6 g 2.4 g
18木	●	ココアパン	○	えだまめとポテトのとうりゅうグラタン たっぷりやさいのトマトスープ トリコロールゼリーあえ	鶏肉、白いんげん 豆、豆乳、ベーコン	牛乳、チーズ	枝豆、トマト、 にんじん、パセリ	玉ねぎ、にんにく、 キャベツ、 とうもろこし、 黄桃缶、 果汁（りんご、 さくらんぼ、レモ ン）	パン、じゃがいも、 米粉、砂糖	オリーブ油	629 kcal 28.4 g 25.4 g 2.5 g
旬の食材 県産の「枝豆」をグラタンに使います											

※基本的に牛乳は毎日付きます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。

◆お知らせ

・7月の給食に、岩沼市のマスコットキャラクター「岩沼係長」が登場します。お楽しみに！

・4、5月の牛乳停止期間における牛乳代については、市教育委員会メールでもお知らせしており、返金を行いません。本校の4、5月の平均栄養価は予定よりも若干少なくなりましたが、カルシウム量は代替品により、充足率を9割満たす結果となりました。代替品がない日の牛乳代の費用については、今後の給食の栄養強化に使わせていただきます。御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。

