



平成29年8・9月号  
岩沼市立岩沼西小学校

〈8・9月の給食目標〉  
規則正しい食事をしましょう



- ・朝ごはんを食べないで学校に来たりしていませんか？
- ・おやつをたくさん食べてしまい、夕食が食べられなくなったりしていませんか？



しっかり勉強して運動するために、1日3食のリズムを整えましょう！！

1日3食しっかりと食べるリズムが整うと、生活リズムも整います。わたしたちは、太陽が昇ると自覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムをもっています。

このリズムは、夜ふかしや朝食抜きなどで乱れてしまいます。夏休み中に生活リズムや食事のリズムが崩れてしまった人は、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、1日も早く生活リズムを取り戻しましょう。

### 8/9がつよていこんだてひょう

献立は変更になる場合があります。

日	曜日	こんだてめい (ぎゅうにゆうはまいにちつきます)	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g) 脂質・塩分 (g) (g)				
			きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	おもにエネルギーとなる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしほとのえらる		
			おもにエネルギーとなる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしほとのえらる					
29	火	セルフサンドウィッチ (とうにゆうしょくパン・ハム・チーズ・たまごサラダ) ミネストローネ	パン オリーフオイル	マヨネーズ マカロニ	ハム チーズ たまご	牛乳 ベーコン こなチーズ	きゅうり にんじん たまねぎ セロリ	ピクルス キャベツ トマト	627	23.1
30	水	☆8月おたんじょうびきゅうしょく☆ むぎごはん なつやさいのカレー ハムマリネサラダ れいとうみかん	むぎごはん	バター	牛乳 いんげんめ	ぶたにく ハム	しょうが なす コーン トマト レモン みかん	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	679	21.2
31	木	きんときまめパン ジャーチャーうどん フルーツポンチ	パン こまあぶら かたくりこ	こめこめん さとう しらたま	牛乳 みそ	ぶたにく	しょうが ただのこ ねぎ パイン	しいたけ にんじん ちやし きゅうり みかん	660	23.1
1	金	セルフタコライス (ごはん・タコライスのぐ) おんやさいサラダ わかめとたまねぎのスープ	ごはん こま こまあぶら	あぶら さとう	牛乳 ハム	ぶたにく わかめ	トマト かぼちゃ キャベツ コーン	にんじん たまねぎ えのき	588	21.1
4	月	ごはん とりにくのレモンソース みそマヨネーズサラダ もずくスープ	ごはん かたくりこ うーめん	さとう あぶら エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 とりにく たまご	みそ とうふ もずく	レモン にんじん キャベツ	ごまつな ねぎ	623	24.7
5	火	セルフホットドッグ (きれめいりコッパパン・ウィンナー) あおのりポテト ワンタンスープ	パン じゃがいも	あぶら ワンタン	ウィンナー ぶたにく	牛乳 あおのり	チンゲン菜 にんじん キャベツ	もやし しいたけ ただのこ	719	22.0
6	水	♪5-1・2こうがいがかしゅう♪ てまきずし(すめし・きゅうり・ ウィンナー・かんぴょう・たまごやき) おくすかけ	ごはん まめふ かたくりこ	じゃがいも うーめん	牛乳 たまご あぶらあげ	やきのり ウィンナー	かんぴょう ねぎ	きゅうり にんじん しいたけ こんにゃく	660	20.3
7	木	いわぬまのこめこパン キャベツメンチカツ コールスローサラダ みそやさいスープ	こめこパン こまあぶら こま じゃがいも	あぶら エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 ぶたにく	メンチカツ ベーコン みそ	にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎ コーン もやし	675	26.5
8	金	セルフぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ) ちゅうかふうあさづけ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	こまあぶら	牛乳 ぶたにく	ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ こんにゃく	たまねぎ ごぼう しょうが もやし	799	29.4
11	月	♪5-3・4・5こうがいがかしゅう♪ ごはん ホイコーロー だいがくいも はるさめスープ	ごはん こま こまあぶら	あぶら さとう さつまいも はるさめ	牛乳 みそ	ぶたにく	しょうが ピーマン ねぎ キャベツ ただのこ	にんじん チンゲン菜 もやし	615	16.6
									15.6	1.0

日	曜日	こんだてめい (ぎゅうにゅうはまいにちつきます)	おもなしょくひんとはたらき						エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g)	
			きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ		脂質	塩分
			おもにエネルギーとなる		おもにからだをつくる		おもにからだのしょうじょととのえる			
12	火	★9月おたんじょうびきゅうしょく★ ココアパン ハニーマスタードチキン アメリカンサラダ ABCスープ シューアイス	パン エッグフリーマ ヨネーズ マカロニ さとう	ほろみつ オリーブオ イル ポテトチップス	牛乳 ベーコン	とりにく シューアイス	レモン にんじん キャベツ	きゅうり たまねぎ チンゲン菜 コーン パセリ	646	26.2
13	水	♪4ねんせいこうがいがかしゅう♪ ごはん さけのみそやき キャベツのうめあえ けんちんじる	ごはん あぶら	エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 あおのり	さけ みそ とりにく とうふ	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	キャベツ うめ ごぼう しいたけ	615	26.0
14	木	♪6ねんせいりくじょうきろくかい♪ フォカッチャ ポークビーンズ イタリアンサラダ トマトとレタスのかきたまスープ	パン	オリーブオイル	牛乳 ベーコン たまご	ぶたにく だいず	トマト キャベツ だいこん きゅうり コーン	にんじん たまねぎ レタス	596	28.3
15	金	♪6ねんせいよびび♪ ごはん さんまカラフルかばやき きりぼしだいこんのもの みそじる	ごはん かたくりこ	あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく とうふ	さんま あぶらあげ みそ	だいこん こんにゃく	にんじん ピーマン たまねぎ	735	25.5
19	火	♪5ねんせいはいなやまがっしゅく♪ バターロール ミートボールとパスタのトマトに フレンチサラダ シュリアンスープ	パン マカロニ	オリーブオ イル エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 こなチーズ ベーコン	ミートボール チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	トマト えのき パセリ	622	21.8
20	水	♪5ねんせいはいなやまがっしゅく♪ ごはん ぶたにくコリアンやき マカロニサラダ ふのりのみそじる	ごはん さとう	マカロニ エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 ハム とうふ	ぶたにく ふのり みそ	にんじん きゅうり キャベツ	こまつな ねぎ	638	23.1
21	木	♪5ねんせいはいなやまがっしゅく♪ (1-3ねん) さつまいもむしパン (4・6ねん・とくし) チーズパン にくだんご わかめサラダ ごもくうどん	パン うどん	ごま さつまいも さとう	牛乳 チーズ わかめ あぶらあげ	たまご にくだんご まくろ	もやし にんじん こまつな	ねぎ えのき	568	24.0
22	金	ごはん あじのこうみやき ごまあえ ならたまスープ	ごはん	さとう ごま	牛乳 たまご	あじ	小松菜 もやし にんじん	にら えのき しいたけ たまねぎ	551	24.4
25	月	ごはん ほっけしおやき カレーにくじゃが わかめじる	ごはん	あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぎゅうにく わかめ	ほっけ とうふ みそ	たまねぎ にんじん	ねぎ えのき こんにゃく	571	24.4
26	火	ミルクパン とりにくオーロラソース ジャーマンポテト コーンスープ	パン じゃがいも バター	かたくりこ あぶら さとう	牛乳 みそ 生クリーム	とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ コーン	パセリ	671	28.6
27	水	ごはん ポークストロガノフ えだまめのサラダ いわぬまのりんご	ごはん	バター	牛乳 サワークリーム	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	えだまめ キャベツ きゅうり りんご	649	24.0
28	木	(1-3ねん) チーズパン (4・6ねん・とくし) さつまいもむしパン ハムとやさいのクリーミーサラダ かれーうどん	パン うどん あぶら	ごま さつまいも さとう エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 チーズ ぶたにく あぶらあげ	とりにく たまご ハム	にんじん だいこん きゅうり	こまつな ねぎ	558	25.9
29	金	ごはん さんましおやき ナムル なめこじる	ごはん じゃがいも	さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とうふ	さんま みそ	にんじん なめこ みつば	こまつな ねぎ もやし	609	22.3

\* 放射能測定について \*

本校は、6月29日の給食  
について検査しました。いずれ  
もセシウム不検出でした。測定  
結果の詳細は、岩沼市のホーム  
ページに掲載されていますの  
で、ご覧ください。

### 8・9月の旬の食材

えだまめ きゅうり  
かぼちゃ さつまいも  
トマト なす  
さけ さんま  
りんご

### 今月の岩沼産品

米粉パン 米粉めん たまねぎ  
みそ こまつな じゃがいも  
りんご



日	曜日	こんだてめい (ぎゅうにゅうはまいにちつきます)	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g)				
			きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	脂質・塩分 (g) (g)				
			おもにエネルギーとなる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしきととのえる					
12	火	★9月おたんじょうびきゅうしょく★ ココアパン ハニーマスタードチキン アメリカンサラダ ABCスープ シューアイス	パン エッグフリーマ ヨネーズ マカロニ さとう	はちみつ オリーブオ イル ポテトチップス	牛乳 ベーコン とりにく シューアイス	レモン にんじん キャベツ	きゅうり たまねぎ チンゲン菜 コーン パセリ	646	26.2	
13	水	♪4ねんせいこうがいぐしゅう♪ ごはん さけのみそやき キャベツのうめあえ けんちんじる	ごはん あぶら	エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 あおのり とりにく	さけ みそ とうふ	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	キャベツ うめ ごぼう しいたけ	615	26.0
14	木	♪6ねんせいりくじょうきろくかい♪ フォカッチャ ポークビーンズ イタリアンサラダ トマトとレタスのかきたまスープ	パン	オリーブオイル	牛乳 ベーコン たまご	ぶたにく だいず	トマト キャベツ だいこん きゅうり コーン	にんじん たまねぎ レタス	596	28.3
15	金	♪6ねんせいよびび♪ ごはん さんまカラフルかばやき きりほしだいこんのもの みそしる	ごはん かたくりこ	あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく とうふ	さんま あぶらあげ みそ	だいこん こんにゃく	にんじん ピーマン たまねぎ	735	25.5
19	火	♪5ねんせいなやまがっしゅく♪ バターロール ミートボールとパスタのトマトに フレンチサラダ シュリアンスープ	パン マカロニ	オリーブオ イル エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 ごなチーズ ベーコン	ミートボール チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	トマト えのき パセリ	622	21.8
20	水	♪5ねんせいなやまがっしゅく♪ ごはん ぶたにくコリアンやき マカロニサラダ ふのりのみそしる	ごはん さとう	マカロニ エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 ハム とうふ	ぶたにく ふのり みそ	にんじん きゅうり キャベツ	ごまつな ねぎ	638	23.1
21	木	♪5ねんせいなやまがっしゅく♪ (1-3ねん) さつまいもむしパン (4・6ねん・とくし) チーズパン にくだんご わかめサラダ ごもくうどん	パン うどん	ごま さつまいも さとう	牛乳 チーズ わかめ あぶらあげ	たまご にくだんご まくろ	ちゆし にんじん ごまつな	ねぎ えのき	568	24.0
22	金	ごはん あじのこうみやき ごまあえ ならたまスープ	ごはん	さとう ごま	牛乳 たまご	あじ	小松菜 ちゆし にんじん	いら えのき しいたけ たまねぎ	551	24.4
25	月	ごはん ほっけしおやき カレーにくじゃが わかめじる	ごはん	あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぎゅうにく わかめ	ほっけ とうふ みそ	たまねぎ にんじん	ねぎ えのき こんにゃく	571	24.4
26	火	ミルクパン とりにくオーロラソース ジャーマンポテト コーンスープ	パン じゃがいも バター	かたくりこ あぶら さとう	牛乳 みそ 生クリーム	とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ コーン	パセリ	671	28.6
27	水	ごはん ポークストロガノフ えだまめのサラダ いわぬまのりんご	ごはん	バター	牛乳 サワークリーム	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	えだまめ キャベツ きゅうり りんご	649	24.0
28	木	(1-3ねん) チーズパン (4・6ねん・とくし) さつまいもむしパン ハムとやさいのクリーミーサラダ かれーうどん	パン うどん あぶら	ごま さつまいも さとう エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 チーズ ぶたにく あぶらあげ	とりにく たまご ハム	にんじん だいこん きゅうり	ごまつな ねぎ	558	25.9
29	金	ごはん さんましおやき ナムル なめこじる	ごはん じゃがいも	さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とうふ	さんま みそ	にんじん なめこ みつば	ごまつな ねぎ ちゆし	609	22.3

\* 放射能測定について \*

本校は、6月29日の給食  
について検査しました。いずれ  
もセシウム不検出でした。測定  
結果の詳細は、岩沼市のホーム  
ページに掲載されていますの  
で、ご覧ください。

### 8・9月の旬の食材

えだまめ きゅうり  
かぼちゃ さつまいも  
トマト なす  
さけ さんま  
りんご

### 今月の岩沼産品

米粉パン 米粉めん たまねぎ  
みそ ごまつな じゃがいも  
りんご





- ・朝ごはんを食べないで学校に来たりしていませんか？
- ・おやつをたくさん食べてしまい、夕食が食べられなくなったりしていませんか？



しっかり勉強して運動するために、1日3食のリズムを整えましょう！！

1日3食しっかりと食べるリズムが整うと、生活リズムも整います。わたしたちは、太陽が昇ると自覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるといった体のリズムをもっています。  
このリズムは、夜ふかしや朝食抜きなどで乱れてしまいます。夏休み中に生活リズムや食事のリズムが崩れてしまった人は、早寝・早起・朝ごはんを心がけ、1日も早く生活リズムを取り戻しましょう。

8/9がつよていこんだてひょう

献立は変更になる場合があります。

日	曜日	こんだてめい (ぎゅうにゆうはまいにちつきます)	おもなしょくひんとはたらき						エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g)	
			きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ		脂質 (g)	塩分 (g)
			おもにエネルギーとなる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをとる			
29	火	セルフサンドウィッチ (とうにゆうしょくパン・ハム・チーズ・たまごサラダ) ミネストローネ	パン オリーフオイル	マヨネーズ マカロニ	ハム チーズ たまご	牛乳 ベーコン こなチーズ	きゅうり にんじん たまねぎ セロリ	ピクルス キャベツ トマト	627	23.1
30	水	☆8月おたんじょうびきゅうしょく☆ むぎごはん なつやさいのカレー ハムマリネサラダ れいとろみかん	むぎごはん	バター	牛乳 いんげんまめ	ぶたにく ハム	しょうが なす コーン トマト レモン みかん	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	679	21.2
31	木	きんときまめパン ジャーチャーうどん フルーツポンチ	パン こまあぶら かたくりこ	こめこめん さとう しらたま	牛乳 みそ	ぶたにく	しょうが たけのこ ねぎ パイン	しいたけ にんじん もやし きゅうり みかん	660	23.1
1	金	セルフタコライス (ごはん・タコライスのぐ) おんやさいサラダ わかめとたまねぎのスープ	ごはん こま こまあぶら	あぶら さとう	牛乳 ハム	ぶたにく わかめ	トマト かぼちゃ キャベツ コーン	にんじん たまねぎ えのき	588	21.1
4	月	ごはん とりにくのレモンソース みそマヨネーズサラダ もずくスープ	ごはん かたくりこ うーめん	さとう あぶら エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 とりにく たまご	みそ とうふ もずく	レモン にんじん キャベツ	こまつな ねぎ	623	24.7
5	火	セルフホットドッグ (きれめいりコッペパン・ウィンナー) あおのりポテト ワンタンスープ	パン じゃがいも	あぶら ワンタン	ウィンナー ぶたにく	牛乳 あおのり	チンゲン菜 にんじん キャベツ	もやし しいたけ たけのこ	719	22.0
6	水	♪5-1・2こうがいぐしゅう♪ てまきずし(すめし・きゅうり・ ウィンナー・かんぴょう・たまごやき) おくすかけ	ごはん まめふ かたくりこ	じゃがいも うーめん	牛乳 たまご あぶらあげ	やぎのり ウィンナー	かんぴょう ねぎ	きゅうり にんじん しいたけ こんにゃく	660	20.3
7	木	いわぬまのこめこパン キャベツメンチカツ コールスローサラダ みそやさいスープ	こめこパン こまあぶら こま じゃがいも	あぶら エッグフリーマ ヨネーズ	牛乳 ぶたにく	メンチカツ ベーコン みそ	にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎ コーン もやし	675	26.5
8	金	セルフぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ) ちゅうかふうあさづけ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	こまあぶら	牛乳 ぶたにく	ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ こんにゃく	たまねぎ ごぼう しょうが もやし	799	29.4
11	月	♪5-3・4・5こうがいぐしゅう♪ ごはん ホイコーロー だいがくいも はるさめスープ	ごはん こま こまあぶら	あぶら さとう さつまいも はるさめ	牛乳 みそ	ぶたにく	しょうが ピーマン ねぎ キャベツ たけのこ	にんじん チンゲン菜 もやし	615	16.6
									15.6	1.0