

清潔な「箸」を
忘れずに持参
しましょう。

毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう!



6月予定献立表

月	火	水	木	金
2 中総体 振替休業日 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 中学生は、永久歯が生えそろう時期です。 永久歯は、一生使う歯。大切にしましょう。 今月は、かみ応えのある食品やカルシウムを多く含む食品を取り入れたメニューが登場します。 「」… かみ応えのあるメニュー	3 中総体 振替休業日	4 中総体予備日 お弁当の日 ★食中毒を防ぐためのお弁当ポイント～その1～ ごはんはおかずは冷ましてから詰める! (温かいままお弁当箱に詰めると、内部や蓋に水滴がついて菌が増殖しやすくなります。)	5 中総体予備日 お弁当の日	6 ごはん みそカツ おかか和え かきたま汁 普段、一口何回かんで食べていますか? よくかむことを意識してみよう! 789/34.4/21.2/3.4
9 ごはん プルコギ わかめスープ オレンジ よくかんで食べると、食べ物の消化と体への栄養素の吸収がよくなりますよ。	10 NEW ココア揚げパン オムレツ (トマトソース) グリーンサラダ ミートボールスープ ココア揚げパンは、北中新メニューです☆お楽しみに!	11 ゆかりごはん ☆鮭の米パン粉焼き ひじきの煮物 けんちん汁 ☆食物アレルギーをもつ人でも、みんなと同じ料理を食べられるよう工夫したメニューです。	12 お誕生日献立 米粉仙台みそパン 鶏肉のレモンソース 元気サラダ 五目うどん フルーツ杏仁	13 タコライス ごはん タコスミート ポイルキャベツ もずくスープ 型抜きチーズ タコライスは、ごはんの上に野菜をのせてから、タコスミートをかけてね♪
715/28.3/19.8/2.2	826/26.6/38.1/3.7	757/35.5/19.9/2.7	784/43.0/22.9/3.8	765/33.6/24.9/3.9
16 ごはん モウカザメのみそフライ 米麺サラダ 油麩のみそ汁 宮城県気仙沼市は、サメの漁獲量日本一です!	17 減塩ソフトパン (いちごジャム) BBQチキン ツナと玉ねぎのサラダ 米粉ワンタンの クリーム煮 米粉ワンタンは、岩沼産のお米を使って作られています。	18 ごはん 仙台あおば餃子 チョレギサラダ 四川豆腐 仙台雪菜を使った「あおば餃子」です。	19 仙台南地区 陸上大会 お弁当の日 ★食中毒を防ぐためのお弁当ポイント～その2～ 保冷剤や保冷バッグ、市販の「自然解凍OK」の冷凍食品などを活用して、温度管理をしましょう。	20 仙台南地区 陸上大会予備日 お弁当の日
805/28.8/21.1/2.7	814/36.5/27.4/3.5	845/34.8/25.9/3.6		
23 ごはん 北中特製焼き肉 ねぎ塩ナムル 春雨スープ 今年度初登場の「北中特製焼き肉」です。よくかんで食べましょう!	24 横割岩沼産米粉パン ハンバーグ まめまめサラダ ジュリアンスープ パンにハンバーグをはさんで食べてね♪サラダには、3種類の豆が入っています。	25 ごはん いかのさらさ揚げ ごま酢和え 五目汁 青梅ゼリー 今が旬の「梅」を使ったゼリーの登場です。	26 減塩ソフトパン ドライカレー 温野菜のマリネ わかめと卵のスープ ヨーグルト この日の給食には、岩沼市産の玉ねぎをたっぷり取り入れました!	27 ごはん ゆで豚のごまソース つなツナサラダ みそ汁 ゆで豚のごまソースは、すりごまや砂糖、酢、豆板醤を使った食欲が進む味付けです。
767/29.6/22.6/2.9	808/38.4/34.1/3.8	796/30.8/22.1/2.7	721/30.7/29.0/3.4	794/37.5/24.7/3.0
30 ごはん シイラの レモンペッパー焼き ごま和え ひつまみ汁 宮城県産のシイラの登場です。 729/34.2/15.0/2.4	今月の地場産品 ☆きゅうり ☆小松菜 ☆玉ねぎ ☆米粉麺 ☆米粉ワンタン ☆米粉パン ・モウカザメ ・シイラ ・油揚げ ・わかめ ・豆腐 ・ヨーグルト など ☆は岩沼産	給食で使用する 今月の旬の食品 ・玉ねぎ ・きゅうり ・梅	給食室のスタッフ紹介 6月から新体制で給食を作ります。よろしくお願いいたします。 ◇調理業務 〈委託先〉 シダックス大新東ヒューマンサービス(株) 横澤 慶子 / 鹿野 ゆかり / 後藤 麻里 菊地 アキ子 / 豊川 理律子 ◇管理栄養士 鈴木 洋子	

※基本的に、牛乳は毎日つきます。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ので、ご了承ください。

< 月平均栄養価 エネルギー781kcal たんぱく質33.5g 脂質24.6g 食塩相当量3.2g >