



令和3年度6月号  
岩沼市立岩沼西小学校

※6月の給食目標※  
衛生に注意して食事をしましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



丈夫な歯やあごにするためには、よくかんで食べることが大切です。

よくかむことによって良い効果がたくさんあります。

- ① 食べ物の味がよく分かり、消化を助けます。
- ② 心が安定し、イライラをおさえます。
- ③ だ液の分泌がさかんになり、歯に汚れが付きにくくなります。
- ④ 脳の神経を刺激して脳の働きを活発にさせます。
- ⑤ あごの発達や正しい歯並びを促します。

「6月4日は虫歯予防デーです。  
かみごたえのある「菱ごはん」や、  
さきいかを使った「かみかみサラダ」  
を出します。

意識して、よくかんで食べる  
ようにしましょう！



～今月の岩沼産品～

こめこ 米粉パン  
こめこ 米粉めん  
たまねぎ きゅうり

～お知らせ～

岩沼西小学校では、Twitter を開設しており、  
日々の学校の様子を発信しています。  
定期的に給食の情報も載せていますので、  
ぜひ御覧ください！



岩沼西小学校 @iwanishisho · 3日

昨日の給食はハンバーグでした。1100個分のハンバーグ生地の総重量は、115キログラム！捏ねて、丸めて、焼き上げて、手作りならではの味のあるハンバーグが完成しました。皆よく食べてくれました。調理員の皆さん、頑張ってくれてありがとう。

#岩西小 #給食



岩沼西小学校 @iwanishisho · 17時間

今日の給食は、セルフそぼろ丼、塩キャベツ、豚汁です。  
塩キャベツは、ごま油とにんにくの風味がアクセントになっている人気のメニューです。  
完食のクラスもありました！  
#岩西小 #給食



6 40

## 6がつ よていこんだてひょう

の印の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。

岩沼市立岩沼西小学校

日	しゅしょく	牛乳	おかず	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをとどのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	バターロールパン	○	とりにくオーロラソース みずなのサラダ グラムチャウダー	パン、さとう、 かたくりこ、 はくりきこ、 じゃがいも	だいたぶら、 オリーブオイル、 バター、ごま、 ごまあぶら	とりにく、 レバー、みそ ベーコン、あさり いんげんまめ	723 kcal 31.4 g 31.7 g 3.0 g
2 水	ごはん	○	たこやき チャプチェ ちゅうかスープ	ごはん、 はるさめ、 さとう	だいたぶら、 エッグフリーマヨ ネーズ、 ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、 あおのり	716 kcal 23.8 g 25.0 g 2.6 g
3 木	チーズパン スパゲティミートソース	○	コーンのポテトカップ ひじきサラダ	パン、 じゃがいも、 スパゲッティ	オリーブオイル、 ごま、 ごまあぶら	ツナ、 ぶたにく、 あいびきにく、 だいたぶら	754 kcal 27.2 g 29.8 g 2.6 g
4 金	おむごはん ★むしばよぼうデーメニュー★	○	ポークカレー かみかみサラダ うめゼリー	おむごはん、 じゃがいも、 さとう	サラダあぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 さきいか	735 kcal 22.6 g 21.3 g 1.6 g