



令和6年度

# 7月のよていこんだてひょう

\*\* 太字の野菜は荒井の農家さんから納めていただいています。 \*\*

今月は「こまつな」です



仙台市立蒲町小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグのあますあんかけ ひじきのいりに たまねぎとじゃがいものみそ汁	ごはん パンこ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう <b>こまつな</b>	604	25.2	
2	火	ミルクパン ぎゅうにゅう <small>ゆめのひのパンはすこしさいです</small> みそラーメン さめとだいずとごきかなのあげに パインアップル(かんづめ)	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず かたくちいわし	にんじん にはら キャベツ たまねぎ もやし にんにく パインアップル	606	27.9	
3	水	ごはん ふりかけ(ひじき) ぎゅうにゅう ホイコーロー コーンいりたまごスープ だいがくも	ごはん ごま あぶら でんぶん じゃがいも さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく たまご	にんじん ピーマン キャベツ にんにく しょうが みずな とうもろこし たまねぎ	663	24.3	
4	木	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう はっぼうさい ひよこまめとちくわのみそいため ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう のり ちくわ ぶたにく いか えび うずらたまご ひよこまめ ヨーグルト	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ しょうが えだまめ	592	26.5	
5	金	★★ たなはたメニュー (ほしがたコロッケ) ★★ せわりコッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン ほしがたコロッケ(ソース) ABCマカロニスープ	パン あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ とりにく	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ かぶ	667	29.0	
8	月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう <small>ジャンバラヤはがっこうでつくります</small> しらはなまめコロッケ(ソース) にくだんごのスープに	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも さとう パター パンこ こむぎこ	ウイナーソーセージ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ ピーマン セロリー にんにく トマト にんじん パセリ キャベツ ながねぎ	626	20.4	
9	火	<small>ゆめのひのパンはすこしさいです</small> こめこブオカッチャ ぎゅうにゅう トマトソーススパゲッティ とりにくのマスタードやき アメリカンサラダ	パン こめこ あぶら スパゲッティ さとう ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	637	35.8	
10	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ガバオライスのぐ しらすいりたまごスープ すいか <b>【5年給食なし】</b>	ごはん あぶら さとう じゃがいも おおむぎ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ しらすぼし	パプリカ ピーマン バジル たまねぎ にんにく みずな すいか	581	26.6	
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのかくに ほうれんそうのごまあえ とんじる <b>【5年給食なし】</b>	ごはん おおむぎ ごま さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん はくさい ごぼう ながねぎ	606	32.0	
12	金	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう いかのさらさあげ こまつなとウイナーソーセージのソテー とりにくとやさいのミルクスープ	パン ジャム あぶら こめこ でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ウイナーソーセージ とりにく いんげんまめ	しょうが <b>こまつな</b> もやし にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし	602	27.9	
15	月	【 海 の 日 】						
16	火	わかめごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに ピリからもやし れいとうみかん	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	わかめ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん にはら はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし きゅうり にんにく みかん	586	22.8	
17	水	★ パリオリンピックおうえんメニュー (ラタウイユ) ★ よこわりまるパン ぎゅうにゅう メンチカツ(ソース) パスタいりラタウイユ ジュリアンスープ	パン パンこ こむぎこ こめこ あぶら マカロニ さ とう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト パセリ ズッキーニ パプリカ なす にんにく にんじん キャベツ	600	25.8	
18	木	★ パリオリンピックおうえんメニュー (フラマンジェふうデザート) ★ むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ひじきサラダ プラマンジェふうデザート	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき	にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ とうもろこし なす	647	21.5	
19	金	【 給 食 な し 】						



# 8月のよていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
26	月	【 給 食 な し 】					
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう <small>ごはんのせてたべよう</small> ぶたにくとたまねぎのあまからに さつまじる フルーツポンチ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう しょうが にんじん だいこん ながねぎ みかん パインアップル もも レモン	636	23.3
28	水	<small>ゆめのひのパンはすこしさいです</small> こめこパン ぎゅうにゅう カレーうどん しらすいりかきあげ わかめとほうれんそうのサラダ	パン こめこ うどん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しらす わかめ	にんじん <b>こまつな</b> たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ごぼう しゅんぎく ほうれんそう もやし きゅうり とうもろこし	639	24.5
29	木	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ ビーフンソテー オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぶん ビーフン	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし オレンジ	618	23.6
30	金	ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう あじフライ(ソース) こまつなのごまあえ はるさめいりたまごスープ	ごはん パンこ さとう あぶら ごま こむぎこ はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう のり あじ たまご とりにく	<b>こまつな</b> にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	609	25.2

※ 献立内容は変更することがあります。

※ はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。

※ 印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。

# きゅうしょくだより

令和6年7月  
仙台市立蒲町小学校

本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。  
暑い時こそ栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて  
夏を元気に乗り切りましょう。



## ～ 体内時計を正常に動かしましょう ～

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、  
25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日  
は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わた  
したちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に  
働かせるためには、

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ② 昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③ 友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする  
(社会の生活リズムに合わせる)
- ④ 1日3回の食事を規則正しくとる  
などが有効といわれています。



## 生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを  
使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



献立表は「7・8月分」ですので、夏休み明けまで保管をお願いします。