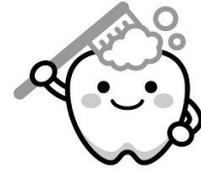




きゅうしよくだより

令和3年5・6月
仙台市立蒲町小学校
TEL 286-4951
FAX 286-4965

6月は食育月間です!



英語のことわざに“**You are what you eat**”(あなたはあなたが食べたものからできている)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食べる楽しみや喜びを あらためて感じてみよう!



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることであります。

食べ物のことを よく知ろう!



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

栄養のバランスを考えながら いただきます!

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



ふるさとの食、 伝統の食を 未来に伝えよう!



ユネスコ無形文化遺産の「和食 (WASHOKU)」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。



6月21日(月)~25日(金)まで、尚絅学院大学より
栄養士の資格をとるために3名の実習生が入ります。よろ
しくお願いします。





6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。



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のもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	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	火	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろに いらのみそしる	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ のり	しょうが にんじん さやいんげん いら たまねぎ	643	23.7
2	水	こめこパン ぎゅうにゅう カレーうどん ごぼうとにほしのパリパリあげ オレンジ	パン こめこ うどん あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ ごぼう オレンジ	700	29.5
3	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いかのさらさあげ こまつなのごまあえ レモンゼリー	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな もやし しょうが	688	27.0
4	金	コッパパン いちごジャム ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ だいずいりこざかな	パン あぶら ごま ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン いりこ	たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ セロリー	668	32.4
7	月	◎中華メニュー「家常豆腐・ジャーチャンとうふ」 わかめごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンとうふ きりほしたいこんのちゅうかあえ グレープフルーツ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ もやし たけのこ しめじ にんにく しょうが きりほし だいこん きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	627	21.0
8	火	◎カルシウムをとろう！ ひじきごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ (2ほん・ソース) ぶたじる ヨーグルト	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ さといも	ひじき とりにく だいず ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	629	26.0
9	水	よこわりまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグのソースかけ ポトフ だいこんとみずなのサラダ	パン でんぷん パンこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナーソーセージ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ みずな とうもろこし だいこん きゅうり レモン	682	26.5
10	木	むぎごはん かんこくのり ぎゅうにゅう やきにく ナムル トックいりかんこくふうスープ	ごはん おおむぎ ごま さとう あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく のり たまご だいず わかめ	しょうが にんにく にんじん こまつな もやし だいこん たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ	690	29.1
11	金	◎よくかんでたべよう「だいずとこざかな」 こめこパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん だいずとこざかなのまるごとあげ オレンジ	パン こめこ うどん あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると とうにゅう だいず かたくちいわし	ゆきな キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ にんにく オレンジ	643	32.1
14	月	◎かいそうをたべよう！「くきわかめ」 ごはん ぎゅうにゅう マンチカツ くきわかめのごもくいため かきたまじる	ごはん パンこ あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく くきわかめ かまぼこ たまご だいず	たまねぎ れんこん にんじん こまつな ねぶかねぎ	664	23.5
15	火	◎地元のやさい「こまつな」 むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー ポップビーンズ こまつなのサラダ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず あおのり わかめ	にんにく にんじん たまねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	729	28.2
16	水	ていえんパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのクリームスパゲッティ キャベツとコーンのいためもの アーモンドこざかな	パン สปาゲッティ あぶら さとう でんぷん アーモンド	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく ベーコン いりこ	にんじん ゆきな たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ とうもろこし	676	27.3
17	木	ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ いかのかりんあげ パインアップル	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか	こまつな もやし ほししいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく パインアップル	750	28.4
18	金	しょくパン はちみつ ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき コールスロー マカロニのクリームに	パン あぶら マカロニ じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィンナーソーセージ クリーム	にんにく にんじん キャベツ きゅうり ゆきな たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	740	31.6
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー わかめサラダ すいか	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	680	22.5
22	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる こまつなのおひたし ももゼリー	ごはん さとう さといも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こまつな もやし	648	24.0
23	水	よこわりまるパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう フライドチキン せんきゃべつ くきわかめとたまごのスープ	パン でんぷん こむぎこ あぶら ごま ジャム	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず くきわかめ	にんじん キャベツ きゅうり こまつな ねぶかねぎ	616	27.9
24	木	◎旬のくだもの「さくらんぼ」 とりごぼうごはん ぎゅうにゅう いわしみりんぼし さつまじる さくらんぼ	ごはん あぶら さとう さつまいも	とりにく あぶらあげ いわし ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ しめじ はねぎ さくらんぼ	674	31.5
25	金	バターロールパン ぎゅうにゅう ラザニア ジュリエンスープ グレープフルーツ	バター パン ラザニア あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ゆきな セロリー グレープフルーツ	700	28.9
28	月	振替休業日					
29	火	セルフぎゅううどん(むぎごはん・ぎゅううどんのぐ) ぎゅうにゅう こまつなとじゃがいものみそしる パインアップル	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが こまつな にんじん ねぶかねぎ パインアップル	639	23.8
30	水	パンキンパン ぎゅうにゅう ペンネアラビアータ アーモンドいりサラダ ヨーグルト	パン สปาゲッティ あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト とうがらし とうもろこし キャベツ きゅうり	734	28.1

※はしは、毎日忘れず持ってきてましょう。

※ 印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。

※献立内容は変更することがあります。