



令和3年9・10月
仙台市立蒲町小学校
TEL 286-4951
FAX 286-4965

「食欲の秋」到来です！おいしいものがたくさん出回る、食事の時間が楽しい季節です。ですが、今は食事に気を付けなければならないことがあります。給食の新しい約束をもう一度再確認しましょう！

◎給食準備の時間・・・マスクを必ず着用する。

- せっけんで手洗いをする。
- 配膳台は席の後ろ側に置く。
- 一番前の人から順番にもらう。
- 一度配食したものは戻さない。
- 食器を触るのは給食当番と自分だけ(2人)

※人の席の前を通らない。(廊下を活用する)

※マスクは「いただきます」まで外さない。

※大きな声を出さない。



準備の時間の約束が一番重要です。再度確認してしっかり守りましょう！！

◎食事に気をつけること

- 立って歩かない。
- 前を向いて静かに食べる。
- 食べ終わったらマスクをする。
- 自分のものは自分で片付ける。

※食べ終わった後もせっけんで手を洗う。

※はしセットを忘れたときのために、割り箸を1膳ランドセルにいれておきましょう。



★コロナ感染防止に気をつけて食事をしましょう。

宇和島産のマダイをいただきました。

国産農林水産物を学校給食に提供する事業を受けて、9月10日に宇和島産の「マダイ」を給食で提供しました。マダイは普段は給食で使えない高級な食材です。マダイがどこからきたのか？をお知らせするために、当日は6年3組の給食委員のみなさんが、お昼のTV放送を使ってマダイを紹介しました。身がしっかりしたおいしいマダイでした。提供くださった宇和島のみなさん、ありがとうございました。

9月10日の献立

こめこフオカツチャ 牛乳
マダイのバジル焼き
レモンクリームスパゲティ
トマトとたまごのスープ





10月のよていこんだてひょう

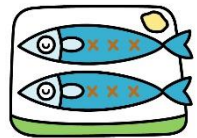


太字の野菜は荒井の農家さんから納めていただいています。

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	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	金	こめこフオカッチャ ブルーベリージャム ぎゅうにゅう マカロニのクリームに コールスロー タンドリーチキン	パン こめこ マカロニ じゃがいも あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ チーズ クリーム とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり マッシュルーム ゆきな キャベツ	660	32.5
4	月	★いもをたべよう「やまがたふういもに」 ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(2ほん・ソース) きゅうりのしそふうみづけ やまがたふういもに	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにく とうふ	きゅうり しそ にんじん だいこん まいたけ ねぎ	615	21.8
5	火	★インドの料理「ナン・カレー」 ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ふわふわたまごスープ アーモンドごきかな	ナン パター あぶら パンこ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズ まめ チーズ たまご だいず ベーコン いりこ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく パセリ キャベツ	590	29.7
6	水	★自校炊飯メニュー★ とりごぼうごはん ぎゅうにゅう えびフライ(ソース) きのこじる	ごはん こんにやく あぶら さとう パンこ こむぎこ さといも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう えび とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ しめじ なめこ ねぎ	577	24.7
7	木	★韓国料理「ビビンバ・トック」★ セルフビビンバ(むぎごはん・にくみそ・ナムル) ぎゅうにゅう トックいりかんこくふうスープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず わかめ	にんにく しょうが ねぎ 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	675	31.3
8	金	1 学期終業式 (全校 4 校時限)					
11	月	臨時休業日					
12	火	秋休み					
13	水	秋休み					
14	木	★いもをたべよう「せんだいふういもに」 ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおふりやき わかめいりひたし せんだいふういもに	ごはん あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう さんま わかめ ぶたにく とうふ	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい	645	25.1
15	金	★しゅんのくだもの「きよほう」 バターロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトに だいこんとみずなのサラダ きよほう(2こ)	バター パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく トマト だいこん きゅうり みずな レモン ぶどう	636	22.7
18	月	★おつきみメニュー「ごまだんご」 わかめごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき さつまじる ごまだんご	ごはん あぶら さつまいも しらたまもち ごま さとう	わかめ ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	722	26.3
19	火	★食育の日:かいそを食べてよう「くわかめ」 むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー くわかめとたまごのスープ りんご	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず くわかめ	ピーマン キャベツ ねぎ にんにく しょうが こまつな りんご	606	24.1
20	水	しょくパン はちみつ ぎゅうにゅう とりにくのマーレードやき ポテトサラダ やさいスープ	パン ジャム あぶら はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウイナーソーセージ	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリー	638	28.0
22	金	★セルフハンバーガー★ よこわりまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグのソビニオンソースかけ ポトフ オレンジ	パン でんぷん パンこ あぶら パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく クリーム ウイナーソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ とうもろこし パセリ オレンジ	668	26.3
25	月	★わしよをたべよう★ ごはん ぎゅうにゅう ますのピリカラやき なまあげとぶたにくのみそいため あさづけ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ます なまあげ ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ゆきな ねぎ かぶ キャベツ きゅうり	657	29.3
26	火	★教科書のメニュー「りっちゃんサラダ」 むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー りっちゃんサラダ だいずいりごきかな	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ こんぶ ハム かつおぶし だいず いりこ	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり トマト	733	28.3
27	水	★地場産物を食べよう「ささかまぼこ」★ こめこパン ぎゅうにゅう けんちんうどん ささかまぼこのいそべあげ こまつなのソテー	パン こめこ うどん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ あおのり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ こまつな とうもろこし	625	27.8
28	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキのねぎソースかけ にくじゃが きよほう(2こ)	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ねぎ ぶどう にんじん さやいんげん たまねぎ	630	22.3
29	金	★ハロウィンメニュー★ ココアパン ぎゅうにゅう かぼちゃのミートグラタン ABCスープ ヨーグルト	パン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ ベーコン ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー	697	25.5

※はしは、毎日忘れず持ってきてきましょう。 ※ 印はスプーンもあつたほうか食べやすい献立です。

お知らせ：6年生5日・6日給食ありません(修学旅行) 2年生5日給食ありません



※天候や作物の収穫状況によって、献立内容が変更になることがあります。ご理解を願ひいたします。