

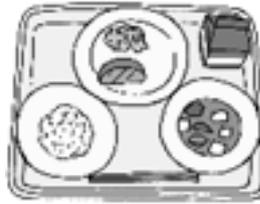


きゅうしょくだより

「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染予防対策で影響を受けた国産農林水産物について、その需要拡大の経済対策として、学校給食へ提供する事業が行われます。本校でも、10月14日に愛媛県産「真鯛」、19日に北海道産「ほたて」を使用します。普段の給食では使用できない食材です。食材の提供に感謝して調理しますので、献立表を確認して、楽しみにしてください。

食材の提供を受ける献立



10/19 (水)

水産の日

毎月第三水曜日は
「水産の日」です。

今月は北海道産のホタテを使用した「ほたてのてりやき」です。食材を提供して下さった方々に感謝して、よく味わって食べましょう！



秋が旬の食材

「さんま」「さといも」

10月はいも煮のシーズンです。給食でも毎年いも煮を出しています。宮城県の味噌味のいも煮はもちろんですが、他の県のもも煮もだして食べ比べをしています。今年3日に「秋田風いも煮」27日に「仙台風いも煮」を出します。27日は旬の食材「さんまの塩ふり焼き」も出します。上手に骨をとって食べましょう！

その他の行事食



10/28 (金)

「ハロウィンメニュー」
ハロウィンのかぼちゃをくり抜いたランタンにちなんでかぼちゃを使ったメニューを出します。



10月14日(金)

愛媛県宇和島産の真鯛を使用します。



<14日のメニュー>

バターロールパン 牛乳

まだいのレモンドレッシングかけ

ミネストローネ きよほう(2こ)

10/31 (月)

教科書のメニュー

「りっちゃんサラダ」

1年生の国語の教科書に「サラダでげんき」というお話があります。その中で主人公のりっちゃんがつくるサラダを給食で出します。りっちゃんが病気のお母さんのために作ったようなおいしいサラダになっているといえます。元気が出るサラダなので残さず食べましょう！

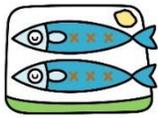
<31日のメニュー>

むぎごはん 牛乳

ハヤシシチュー

りっちゃんサラダ 大豆入り小魚





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。



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ものになる	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		
3	月	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 あきたふういもに	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 とりにく あぶらあげ	きゅうり しそ にんじん ごぼう まいたけ ねぎ	599	22.6
4	火	♪インドのパン「ナン」 ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ふわふわたまごスープ アーモンドこごかな	ナン バター あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ いりこ チーズ たまご だいず	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく パセリ キャベツ	569	29.9
5	水	♪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	683	26.1
6	木	♪目によいたべもの「ブルーベリー」 しょくパン ブルーベリージャム 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	パン じゃがいも あぶら さとう ジャム	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	581	22.8
7	金	終業式(きゅうしょくありません)					
10	月	スポーツの日					
11	火	あきやすみ					
12	水	あきやすみ					
13	木	始業式(きゅうしょくありません)					
14	金	バターロールパン ぎゅうにゅう まだいのレモンドレッシングかけ ミネストローネスープ きよほう(2こ)	バター パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう まだい ベーコン ウインナーソーセージ だいず	レモン にんじん キャベツ たまねぎ ぶどう とうもろこし にんにく セロリー パセリ パプリカ	691	30.4
17	月	♪自校炊飯メニュー「とりごぼうごはん」 とりごぼうごはん ぎゅうにゅう メンチカツ きのこじる	ごはん あぶら さとう パンこ さといも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ えのきたけ しめじ なめこ ねぎ だいこん	582	24.3
18	火	♪じもとのやさしい「こまつな」 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	584	26.6
19	水	♪ほっかいどうメニュー♪ ごはん ぎゅうにゅう ほたてのてりやき(2こ) ほっかいじる バターコーン	ごはん さとう じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ほたてがいかい さけ あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう ねぎ とうもろこし	590	28.7
20	木	♪とうふをたべよう♪ むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ むししゅうまい(2こ) ピリからもやし	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり	632	27.5
21	金	♪はさんでたべよう「セルフハンバーガー」 よこわりまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグのジャピニオンソースかけ ポトフ オレンジ	パン でんぷん パンこ あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく クリーム ウインナーソーセージ	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	645	25.9
24	月	振替休業日					
25	火	こめこフオカツチャ ぎゅうにゅう とりにくのガーリックやき ホワイトシチュー ごぼうのあたたかいサラダ	パン こめこ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ ゆきな しめじ ごぼう とうもろこし	580	32.4
26	水	就学時健診(給食ありません)					
27	木	♪しゅんのたべもの「さんま」♪ 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	605	25.1
28	金	♪ハロウィンメニュー♪ ココアパン ぎゅうにゅう ペンネアラピアータ かぼちゃのクリームあえ デザート	パン สปาゲッティ あぶら アーモンド さとう デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ クリーム	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 かぼちゃ	678	24.2
31	月	♪きょうかしよのこんだて「りっちゃんサラダ」 むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー りっちゃんサラダ だいずいりこごかな	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう 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	700	29.2

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

※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。ご理解をお願いいたします。

～食品成分表の改訂についてのお知らせ～
食品に含まれている栄養成分の基礎データ集である「日本食品標準成分表」が令和3年8月「2020年度版(八訂)」に改訂されました。本市学校給食では令和4年4月からこの成分表を使用して献立を作成し、児童・生徒に必要なエネルギー及び栄養価の給食を提供しております。

お知らせ:2年生4日給食ありません(校外学習)

