



きゅうしょくだより

令和5年2月・3月
仙台市立蒲町小学校
TEL 286-4951
FAX 286-4965

まだ寒さが残る季節ですが、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。今年度は「新しい生活」の始まりでしたが、1年間給食をおいしく食べることはできましたか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。自分の食生活をふり返り、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。



卒業生のみなさんへ ~食生活で気をつけたいこと~

もうすぐ卒業ですね。小学校の給食ともお別れです。給食を通して学んできた、健康な体をつくるための望ましい食事のとり方やマナーをこれからの生活に生かし、自分の健康を自ら管理できるようにしましょう。1~5年生のみなさんも気をつけましょう！

朝・昼・夕、3食

しっかりとりましょう

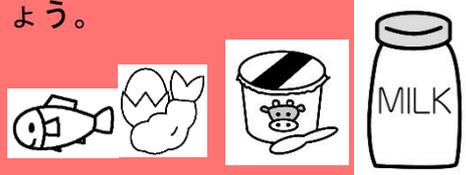
特に朝食は、脳や体を目覚めさせるスイッチで、午前中の大切なエネルギー源となります。



たんぱく質・カルシウムを

意識して、毎日とりましょう

成長に必要な栄養素です。強い筋肉や骨をつくるために、しっかり取りましょう。



無理なダイエットに

注意しましょう

「肌荒れ」「イライラ」「骨の発育不良」「貧血」など心身の不調の原因になります。食事をしっかりとりましょう！！



脂肪・糖分・塩分の

とり過ぎに注意しましょう

ファストフード・スナック菓子・清涼飲料などは、とり過ぎないように注意しましょう。



一生、健康で過ごすための大切なポイントです。毎日のよりよい食生活で、心も体も元気に過ごしましょう！



令和5年 1・2月
 仙台市立蒲町小学校
 TEL 286-4951
 FAX 286-4965

学校給食週間です 1月23日~27日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子供たちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子供たちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えてみるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子供たちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした食育も積極的に進められています。



戦後間もない頃の給食風景

学校給食週間 蒲町小学校の取り組み

今年度の給食週間は、録画ではなく、放送室での生放送の他に、給食委員のみなさんがクロムブックを使って作成した、動画やスライドをお昼の放送で流します。

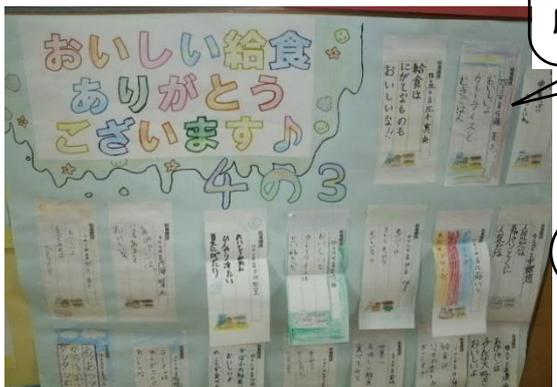


- | | |
|--------------------------|----------------|
| 23日(月) 給食感謝の会・食についてのスライド | 担当:6-1・6-2 |
| 24日(火) 食に関する絵本の読み聞かせ(動画) | 担当:6-2 |
| 25日(水) 豆つかみ大会表彰式 | 担当:5年生 |
| 26日(木) すきな給食ランキング発表・動画放送 | 担当:5-1・5-2・6-1 |
| 27日(金) 給食クイズ | 担当:6-3 |

感謝の気持ちありがとう



1・2年生は給食室へのメッセージを一人1枚書き、模造紙に貼りました。



3・4年生は、給食にまつわる標語を一人1つ考えました。どちらも1階の廊下に掲示しています。

みなさんからのあたたかいお手紙・メッセージ、楽しく読みました！ありがとうございました！！



5・6年生は、給食を作ってくださっている方々への感謝の手紙を書きました。給食感謝の会で、給食委員長、伊藤希さんが、メッセージを読み、調理員のみなさんへ渡しました。



令和4年11月 保存版
 仙台市立蒲町小学校
 TEL 286-4951
 FAX 286-4965

「救給カレー」の紹介

11月4日の避難訓練に合わせ、給食で5・6年生の主食に「救給カレー」を提供していただきました。救給カレーが作られたいきさつなどを紹介します。



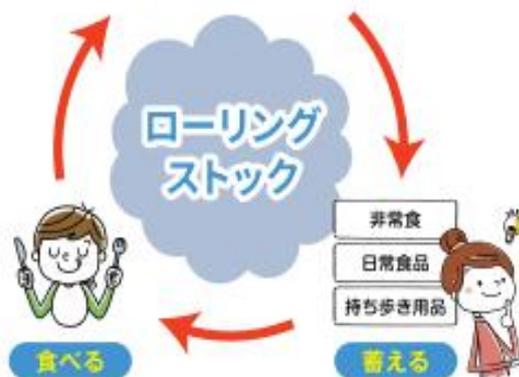
<全学栄 救給カレー>

「**ぜんがくえい** **きゅうきゅう** 救給カレー」は、平成23年3月の東日本大震災での教訓をもとに考えられたもので、電気・ガス・水道が止まってしまった状況でも、そのままおいしく、さらに食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。誰でも食べられる味と食材で考えられています。

備えよう！食品備蓄



災害用の備蓄食品というと、缶詰や乾パンなどの非常食を連想しますが、最近では、日常食べている食品の在庫を切らさないようにストックしておく、「ローリングストック」という方法が奨励されています。ローリングストックには、災害用として保管場所をとる必要がない、賞味期限が管理しやすい、普段食べ慣れたもので安心、普段の買い物で購入できる、といったメリットがあります。



備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

備蓄する量の目安

「家族の人数×3日分」
が最低必要です。

できれば一週間分を備え
ましょう！

<必ず必要な備蓄品>

それは「水」と「カセットコンロ・ボンベ」です。災害時には必ず役に立ちます。常備しておきましょう。



※もっと詳しく知りたい方は、農林水産省のHPをご覧ください。

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



3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。

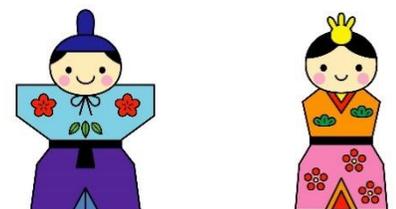
曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく じつ (g)
		きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1 水	※セルフぎゅうどん※ むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどんに なめこじる りんご	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが なめこ ゆきな だいこん ねぎ りんご	587	23.3
2 木	※にんきメニュー「あげパン」※ あげパン ぎゅうにゅう ペンネアラピアータ アーモンドいりサラダ ヨーグルト	パン さとう あぶら スパゲッティ 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	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	697	27.3
3 金	※ひなまつりメニュー「ちらしずし」※ ちらしずし きざみのり ぎゅうにゅう えびフライ(ソース) かきたまじる ひなあられ	ごはん さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぷん あられ	あぶらあげ ぎゅうにゅう えび たまご とうふ のり	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう ゆきな えのきたけ ねぎ	600	25.6
6 月	こめこフオカッチャ ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) だいこんとみずなのサラダ ホホワイトシチュー	パン こめこ パンこ こむぎ こ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく チーズ	だいこん きゅうり みずな レモン にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	611	30.3
7 火	※ちゅうかメニュー「すぶた」※ わかめごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうとうにゅうスープ はるか	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうにゅう	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく はくさい とうもろこし きくらげ ねぎ はるか	635	25.1
8 水	※にんきメニュー「さばのみそに」※ ごはん ぎゅうにゅう すきやきに さばのみそに いちご(2こ)	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ さば	にんじん しゅんぎく はくさい ねぎ えのきたけ しょうが いちご	625	27.0
9 木	※にんきメニュー「タンタンめん」※ こめこパン ぎゅうにゅう タンタンめん むししゅうまい(2こ) デコボン	パン こめこ ちゅうかめん さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが ねぎ ザーサイ にんじん もやし にら たまねぎ デコボン	628	25.9
10 金	※ふるさと復興メニュー「あぶらふどん」※ ごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとじ こまつなごまあえ みそけんちんじる	ごはん あぶらふ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ	たまねぎ みつば こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	600	23.0
13 月	※じもとのやさしいゆきなしょう「ポトフ」※ しよくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう ポトフ タンドリーチキン コーンサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう ヨーグルト ウイナーソーセージ とりにく	にんじん ゆきな たまねぎ キャベツ レモン とうもろこし しょうが にんにく きゅうり	691	28.9
14 火	※ホホワイトデーメニュー※ むぎごはん ぎゅうにゅう いちごミルクのもと ハヤシシチュー リッチャンサラダ	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 チーズ こんぶ ハム かつおぶし	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	653	23.7
15 水	※6年生にんきメニュー「キムチチャーハン」※ キムチチャーハン ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) トックいりかんこくふうスープ デザート	ごはん あぶら こむぎこ トック ケーキ	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	はくさい たけのこ にんじん にら キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ	642	21.4
16 木	1~4年・6年 4校時限(給食ありません) 5年 5校時限(おべんとう)					
17 金	卒業式					
20 月	給食ありません(おべんとう)					
21 火	春分の日					
22 水	給食ありません(おべんとう)					
23 木	特別4校時限(給食ありません)					
24 金	修了式					

※はしは、毎日忘れず持ってきてましょう。

※ 印はスプーンもあっ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。ご理解をお願いします。

<おねがい>
○給食最終日に給食白衣を持ち帰ったご家庭は、洗濯・アイロンがけの上、
3月24日の修了式までに、学校へ持たせるよう、よろしく願いします。





2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	おもなしよくひんとはたらき			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 じつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	水	♡はさんでたべよう♡ こめこフオカッチャ ぎゅうにゅう ドライカレー ミネストローネスープ ヨーグルト	パン こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ ヨーグルト ウイナーソーセージ	にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし セロリー パセリ	625	31.2
2	木	♡セルフてまき♡ ごはん てまきのり ぎゅうにゅう にくじゃが ツナそぼろ きゅうりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ あぶらづけ のり	にんじん さやいんげん たまねぎ きゅうり	629	26.7
3	金	ソフトパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー いわしかレーフライ コールスロー かりかりだいず ♡節分	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ きびさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こおりどうふ いわし だいず	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	706	28.6
6	月	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) ほんかん	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 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 ほんかん	616	26.1
7	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ(ソース) わかめのしょうがあえ みそけんちんじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう さとも	ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ あぶらあげ	きゅうり しょうが こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	596	24.4
8	水	ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ スイートポテト いちご(2こ)	パン あぶら さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず クリーム	たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく いちご	681	25.8
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(2ほん・ソース) ごもきんぴら にらのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも たまご だいず とうふ	にら たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん れんこん	610	23.7
10	金	♡カルシウムをとろう♡ こめこパン ぎゅうにゅう みそにこみうどん だいずとござかなのまるごとあげ いやかん	パン こめこ うどん でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず かたくちいわし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ いやかん	618	29.7
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき ひじきとだいずのもの ぶたじる	ごはん あぶら さとう さとも	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	607	30.1
14	火	♡バレンタインデー♡ チキンピラフ ぎゅうにゅう メンチカツ ポトフ デザート	ごはん あぶら じゃがいも パンこ チョコプリン	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナーソーセージ	にんじん たまねぎ ピーマン ゆきな キャベツ とうもろこし	658	23.4
15	水	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう さけのバジルやき フレンチサラダ ふわふわたまごスープ	パン あぶら パンこ ジャム	ぎゅうにゅう さけ チーズ たまご ベーコン	にんにく にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ	622	29.7
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい きりほしだいこんのちゅうかいため こめこケーキ ♡宮城県産米粉使用	ごはん おおむぎ さとう あぶら でんぷん ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご とりにく	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが きりほしだいこん にら ねぎ ほししいたけ	587	25.2
17	金	ココアパン ぎゅうにゅう とりにくのマーレードやき つぼみなのペロンチーノ ミルクスープ	パン ジャム スパゲッティ あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウイナーソーセージ チーズ	たまねぎ つぼみな にんにく にんじん マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし	690	32.2
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ポテトサラダ スイートスプリング	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム スイートスプリング	665	25.2
21	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのふくめに こはくいも はくさいとあぶらあげのみそしる	ごはん あぶら さとう さつまいも ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん はくさい にんじん こまつな ねぎ	637	23.5
22	水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウイナーソーセージのチリソースかけ ザワークラウト じゃがいものチーズに	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウイナーソーセージ	にんにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ ゆきな	695	25.3
23	木	天皇誕生日					
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき ピリからもやし さつまじる	ごはん さとう あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	もやし にんじん きゅうり にんにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ	645	27.3
27	月	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 ベーコンとはくさいのクリームに はるか	パン でんぷん パンこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ はくさい にんじん とうもろこし はるか	742	29.5
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ひきにくとレンズまめのカレー だいこんとみずなのサラダ アーモンドござかな	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ いらこ	にんじん たまねぎ グリンピース レモン にんにく だいこん きゅうり みずな	673	26.0

※はしは、まいにちわす も 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か食べやすい献立です。

2月3日は「節分」です。
豆は、「魔滅」と書いて、悪い物を追い払う力があると信じられていました。節分に豆まきをすることで、病気や災いがなく1年を過ごせるようにと願います。給食では2日に鬼が嫌がるといわれている「いわし」と「福豆」がです。よい1年になりますように。



※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。