



# 1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

今月は「ゆきな」「こまつな」「ほうれんそう」「ながねぎ」です

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)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
9	火	【 給食 な し 】					
10	水	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー アメリカンサラダ アーモンドいりござかな	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも ポテトチップス アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく いりこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	627	24.2
11	木	ミルクパン 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 パインアップル(かんづめ)	パン 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 <b>ゆきな</b> たまねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ パインアップル	600	27.5
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバふうソテー しらすいりたまごスープ みかん	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく たまご とうふ	にんにく しょうが なら もやし にんじん だいずもやし たまねぎ みずな みかん	603	25.6
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ(ひじき) やきぎょうざ(2こ) とりしおじゃが とうふとはくさいのみそしる	ごはん ごま こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ なら <b>ゆきな</b> にんにく しょうが にんじん えだまめ はくさい えのきたけ	613	24.4
16	火	こめこきなこパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトに こまつなとコーンのソテー ヨーグルト	パン こめこ じゃがいも あぶら さとう	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく トマト <b>こまつな</b> もやし とうもろこし	650	30.9
17	水	ごはん ぎゅうにゅう たらなたつたあげ きりぼしだいこんのちゅうかあえ みそワタンスープ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ワンタン	ぎゅうにゅう たら とりにく	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ にんにく <b>ゆきな</b>	608	24.0
18	木	しよくパン ぎゅうにゅう チョコレートクリーム うずらたまごとマカロニのクリームに ゆきなとちりめんじゃこのいためもの	パン チョコレートクリーム マカロニ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン うずらたまご チーズ ちりめんじゃこ	にんじん パセリ はくさい たまねぎ <b>ゆきな</b> もやし とうもろこし にんにく	677	26.5
19	金	むぎごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとじ とんじる りんご	ごはん おおむぎ あぶら ふ さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう たまご だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ごぼう <b>ながねぎ</b> りんご	628	24.7
22	月	★ 給食週間(1/22~26) ★ 宮城県産の「さめ」と宮城の特産品「うーめん」 ごはん ぎゅうにゅう さめのたまねぎソースがけ ひよこまめとちくわのみそいため うーめんじる	ごはん でんぷん あぶら さとう うーめん	ぎゅうにゅう さめ ちくわ ひよこまめ とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ えだまめ にんじん ごぼう みずな ほししいたけ	625	27.0
23	火	人気メニュー「タンタンめん」 こめこパン ぎゅうにゅう タンタンめん ささまぼこのいそべあげ チョレギサラダ	パン こめこ でんぷん ちゅうかめん さとう あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あおのり のり	しょうが ながねぎ ゴーサイ にんじん <b>こまつな</b> もやし たけのこ キャベツ きゅうり にんにく	602	28.2
24	水	地元の食材「ゆきな」と仙台雑煮 ごはん ぎゅうにゅう さばのトウバンジャンやき わかめとゆきなサラダ しらたまもちいりせんだいぞうに	ごはん さとう ごまあぶら あぶら ごま しらたまもち	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく なた ごおりとうふ	しょうが にんにく <b>ゆきな</b> セリ もやし たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ずいき ほししいたけ	649	26.0
25	木	6年生が入学して初めて食べたメニュー バターロールパン ぎゅうにゅう ささみフライ(ソース) ミネストローネ オレンジ	バター パン あぶら マカロニ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリー にんにく オレンジ	646	24.9
26	金	地元の食材「ながねぎ」「ほうれんそう」 ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり なまあげとぶたにくのみそいため ほうれんそうとちくわのびたし パナナ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう のり ちくわ なまあげ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ <b>ながねぎ</b> とうもろこし ほししいたけ <b>ほうれんそう</b> パナナ	619	23.6
29	月	わかめごはん ぎゅうにゅう かつおとやさしいあまずじ けんちんじる	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう かつお なまあげ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ れんこん にんにく ほししいたけ <b>こまつな</b> だいこん ごぼう	625	24.9
30	火	しよくパン ぎゅうにゅう いちごジャム わかさぎフリッター ひじきサラダ しろいんげんまめのミルクスープ	パン ジャム こむぎこ でんぷん パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ だいず ひじき ぶたにく ベーコン いんげんまめ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ たまねぎ	649	23.8
31	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに チャプチェ いやかん	ごはん あぶら でんぷん はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご とりにく	にんじん <b>ゆきな</b> はくさい なら たまねぎ ほししいたけ しょうが パプリカ もやし にんにく いやかん	601	25.8

※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。

※ はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。

※ 献立内容は変更することがあります。

1/22(月)~26(金)は給食週間です。  
1週間の献立について、裏面をお読みください。



# きゅうしょくだより

令和6年1月  
仙台市立蒲町小学校

12月24日は学校給食感謝の日です。冬休みと重なることが多いため、その1か月後の1月24日から30日までの一週間が「全国学校給食週間」と定められました。

蒲町小学校では、1月22日(月)から26日(金)までの一週間を給食週間とし、給食委員会でさまざまな企画を準備しています。

この機会にご家庭でも給食のことや食べ物のことを話題にしてみませんか。



## 給食週間の献立



### 1月22日(月) ～ 宮城県産の「さめ」& 宮城県の特産品「うーめん」～

ごはん、牛乳、さめの玉葱ソースがけ、ひよこ豆とちくわのみそ炒め、うーめん汁



宮城県産のさめを使った竜田揚げに、甘酸っぱい玉葱ソースをかけます。さめは味にくせがなくおいしく食べられる魚です。うーめんは宮城県の特産品のひとつです。この日は宮城県産の小麦粉で作られたうーめんを使います。

### 1月23日(火) ～ 人気メニュー「タンタンめん」～

米粉パン、牛乳、タンタン麺、笹かまぼこの磯辺揚げ、チョコレギサラダ



タンタン麺は人気メニューのひとつです。肉みそは豚肉を炒めてザーサイや練りごま、コチジャンなどを入れて作り一度釜からとりわけておきます。次に野菜を入れたラーメンスープを作り、そこにゆでた麺と肉みそを合わせたら完成です。

### 1月24日(水) ～ 地元の食材「雪菜」& 仙台雑煮～

ごはん、牛乳

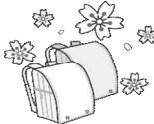
さばのトウバンジャン焼き、わかめと雪菜のサラダ、白玉餅入り仙台雑煮



荒井の農家さんから納めてもらう新鮮な「雪菜」とわかめを合わせ、手作りドレッシングでサラダを作ります。雑煮は繊切の大根や人参と、凍み豆腐や干しずいき（里芋の茎）も入れて仙台らしい雑煮にします。

### 1月25日(木) ～ 6年生が入学して始めて食べた給食～

バターロールパン、牛乳、ささみフライ(ソース)、ミネストローネ、オレンジ



6年生が蒲町小学校に入学したのは平成30年です。3日間の1年生用メニューの後、4日目からすべてそろった給食を食べました。果物はグレープフルーツでしたが、入荷が不安定なためオレンジに変更しました。

### 1月26日(金) ～ 地元の食材「ながねぎ」「ほうれんそう」～

ごはん、牛乳、味付けのり

生揚げと豚肉のみそ炒め、ほうれんそうとちくわの煮びたし、バナナ



今月は荒井の農家さんから「雪菜」「小松菜」「ほうれん草」「長葱」を納めてもらっています。生揚げと豚肉のみそ炒めには長葱をたっぷり使い、ほうれん草はかつお節でとった出汁としょうゆやみりんで味付けして煮びたしにします。