



令和5年度

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もとになる	おもにからだのちようしを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			
2	月	こめこパン ぎゅうにゆう サンマーメン こおりどうふとだいたいずのごまみそあえ オレンジ	パン こめこ ちゅうかめん あぶら でんぶん こめこ ごま さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく こおりどうふ だいたいず	にんじん ごまつな もやし たまねぎ にんにく しょうが きくらげ オレンジ	613	24.4	
3	火	むぎごはん ぎゅうにゆう 【6年給食なし】 あぶらふのたまごとじ もやしのサラダ とうふとじゃがいものみそしる	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゆう たまご だいたいず とうふ あぶらあげ	たまねぎ もやし にんじん みずな にんにく ごまつな だいこん	601	23.8	
4	水	よこわりまるパン ぎゅうにゆう 【6年給食なし】 とりにくのおこうじやき スイートポテト ミネストローネ	パン こうじ さつまいも バター さとう マカロニ あぶら	ぎゅうにゆう とりにく クリーム ペーコン いんげんまめ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ にんにく トマト	614	28.3	
5	木	ごはん ぎゅうにゆう とんかつ(ソース) ブロッコリーのおひたし みそワタンスープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ワタンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく のり とりにく	ブロッコリー にんじん キャベツ もやし にんにく	634	24.4	
6	金	【 1 学 期 終 業 式 】						
9	月	【 ス ポ ー ツ の 日 】						
10	火	【 秋 休 み 】						
11	水	【 秋 休 み 】						
12	木	【 2 学 期 始 業 式 】						
13	金	むぎごはん ぎゅうにゆう チキンカレー こまつなときのこのソテー ヨーグルト	🔪 ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ごまつな しめじ エリンギ とうもろこし	615	22.1	
16	月	ミルクパン ぎゅうにゆう おやこうどん だいたいずとこ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 でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゆう とりにく たまご あぶらあげ だいたいず かたくちいわし	ごまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ パインアップル	654	29.6	
17	火	わかめごはん ぎゅうにゆう にくだんこのちゅうかに チャプチェ アーモンドいりこざかな	ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ ごま アーモンド	わかめ ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく いりこ うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ とうもろこし しょうが にら パプリカ もやし にんにく	629	25.0	
18	水	★ 第3水曜日はみやぎ水産の日(まぐろ) ★ ごはん ぎゅうにゆう まぐろのオーロラに のっぺいじる なし	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゆう まぐろ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ なし	618	27.7	
19	木	★ 毎月19日は食育の日(野菜を食べよう) ★ よこわりまるパン ぎゅうにゆう フライドチキン きりぼしだいこんのトマトソースいため しろいんげんまめのミルクスープ	パン こむぎこ じゃがいも コーンスターチ こめこ あぶら	ぎゅうにゆう とりにく まぐろあぶらづけ ショルダーペーコン いんげんまめ	しょうが にんにく とうもろこし きりぼしだいこん ビーマン たまねぎ にんじん パセリ	633	30.3	
20	金	ごはん ぎゅうにゆう さばのてりやき ひじきのいりに じゃがいもとキャベツのみそしる	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう さば ひじき だいたいず とうふ さつまあげ あぶらあげ	にんじん えのきたけ ごぼう キャベツ	625	24.5	
23	月	しょくパン チョコレートクリーム 【4年給食なし】 ぎゅうにゆう ハヤシチュー こまつなとちりめんじゃこのいためもの オレンジ	🔪 パン チョコレートクリーム ジャム じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ごまつな さやいんげん にんにく もやし とうもろこし オレンジ	675	26.2	
24	火	さつまいもごはん ぎゅうにゆう さんまのかばやき しおちゃんこ	ごはん さつまいも あぶら ごま でんぶん さとう	ぎゅうにゆう さんま とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん にら キャベツ もやし えのきたけ にんにく	606	24.4	
25	水	ごはん ぎゅうにゆう ぶたにくとたまねぎのあまからに かきたまじる パナナ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご とうふ だいたいず	たまねぎ ごぼう しょうが ごまつな にんじん えのきたけ パナナ	609	25.8	
26	木	ココアパン ぎゅうにゆう クリームパスタ ししゃもフライ(ソース 1~3ねん:1ほん、4~6ねん:2ほん) ごまふうみサラダ	パン สปาゲッティ バター パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゆう とりにく えび チーズ ししゃも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ だいこん きゅうり とうもろこし	644	27.2	
27	金	ごはん ぎゅうにゆう ふりかけ(ひじき) むししゅうまい(1, 2ねん:2こ、3~6ねん:3こ) ひよこめとさかさまぼこのみそいため しらたまだんごじる	ごはん ごま パンこ でんぶん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゆう かまぼこ ひじき ぶたにく とりにく あぶらあげ ひよこめ	たまねぎ しょうが えだまめ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ほししいたけ	665	25.3	
30	月	せわりコッペパン ぎゅうにゆう ドライカレー フライドポテト たまごスープ	🔪 パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく だいたいず たまご とりにく だいたいず	たまねぎ しょうが にんにく にんじん パセリ キャベツ	668	28.3	
31	火	むぎごはん ぎゅうにゆう とんじる かつおのかくに りんご	ごはん おおむぎ さといも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ あぶらあげ かつお	にんじん だいこん はくさい ごぼう ながねぎ しょうが りんご	601	30.9	

※ 献立内容は変更することがあります。

※ はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。

※ 🍴印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。

きゅうしょくだより

令和5年 10月
仙台市立蒲町小学校

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋です。爽やかな空のもと
元気に体を動かして秋の実りをおいしくいただきますよう。



毎月19日は「食育の日」

毎月19日は「食育の日」です。食育の「育(いく)」という言葉が「19」という数字を連想させること、また「食」という言葉も「しょ→初→1, <→9」ということで、「19」を連想させることから、19日が食育の日となりました。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

蒲町小では今年度の食育の日のテーマを「野菜を食べよう!」としました。野菜は毎日給食に使われていますが、毎月19日は特に野菜に注目して食べてほしいと考えています。

ご家庭でも毎月19日はご自身やご家族の食育について考えてみませんか。

10月18日(木)の
「みやぎ水産の日出ます」

10月の献立紹介



《まぐろのオーロラソースあえ》

給食で提供している1人分の分量を10倍にしています。

〈材料・分量〉 10人分

まぐろ 角切	400g
おろししょうが	少々
しょうゆ	適宜
でん粉	適宜
揚げ油	適宜
トマトケチャップ	80g
中濃ソース	30g
砂糖	30g
赤みそ	12g
水	50cc
ごま	10g

〈作り方〉

- ① まぐろはしょうがとしょうゆで下味をつけておく
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 鍋にソースの材料を入れて加熱する。
- ④ ③に揚げたまぐろを入れてよくからめ、ごまをまぶしたらできあがり。

オーロラソースとはトマトケチャップとマヨネーズをあわせたものなのですが、給食ではマヨネーズではなく、みそ中濃ソース、ケチャップ、砂糖をあわせて作っています。

★10月2日(月)の「サンマーメン」とは???

サンマーメンは漢字で「生馬麺」と書きます。生(サン)は「新鮮でしゃきしゃきした」という意味で、馬(マー)は「上にのせる」という意味があります。新鮮な野菜や肉をさっと炒めてシャキシャキ感のある具をめんの上にのせることからこのような名前が ついたといわれています。

給食ではもやしをたっぷり使って作ります。具は別に作るのではなく、炒めてスープで煮て作りますが、シャキシャキ感が残るように仕上げます。

お子さんにぜひサンマーメンの感想を聞いてみてください。

新鮮で
シャキシャキした

サン マー メン
生馬麺

上にのせる

メン