



3月のよていにんできてひょう



※ **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。

今月は6種類！
「ほうれんそう」「こまつな」「はくさい」
「キャベツ」「だいこん」「ながねぎ」です

仙台市立蒲町小学校

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	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	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			
1	金	～6年生が考えた献立 第1弾！～ 「テーマ:好き嫌いなし！」 おめでたいひな祭りにちなんだ献立にしよう！ わかめごはん りんごジャム りんごジャム ぎゅうにゅう ♥あげぎょうざ ♥ピリからもやし やさいとたまごのスープ ひなあられ	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも でんぶん あられ	わかめ りんごにゅう ぶたにく たまご ベーコン	キャベツ たまねぎ えのきたけ なら にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり みずな	647	21.3	
4	月	～6年生が考えた献立 第2弾！～ 「テーマ:彩り豊かな洋食給食」 クロワッサン りんごにゅう ハンバーグのてりやきソースがけ ミネストローネ フルーツゼリー	パン でんぶん さとう マカロニ じゃがいも あぶら ゼリー	りんごにゅう ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ れんこん にんにく トマト	595	24.3	
5	火	りんごにゅう りんごにゅう ♥ぶたにくとうすらたまごのカレー アメリカンサラダ きよみ	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも あぶら ポテトチップス	りんごにゅう ぶたにく うずらたまご チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし きよみ	642	22.3	
6	水	ごはん りんごにゅう あかうおのたつたあげ こまつなとちりめんじゃこのいためもの とんじる	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも	りんごにゅう あかうお ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ あぶらあげ	こまつな もやし とうもろこし にんにく にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ	626	26.4	
7	木	しょくパン りんごジャム りんごにゅう とりにくのからあげ(2こ) ツナポテト ABCマカロニスープ	パン ジャム でんぶん こめ コーンスターチ あぶら じゃがいも マカロニ	りんごにゅう とりにく あおのり ベーコン まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく にんじん ほうれんそう キャベツ	628	29.1	
8	金	ごはん あじつけのり りんごにゅう いかフライ(ソース) ほうれんそうのソテー にくだんごスープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら でんぶん はるさめ	りんごにゅう のり いか ぶたにく とりにく	ほうれんそう はくさい ながねぎ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん ほししいたけ	623	25.8	
11	月	【ふるさと給食:宮城の食材を使った献立】 ～うーめん、だいず、かつお、いちご、荒井の野菜～ ミルクパン りんごにゅう しおちゃんこうーめん かつおとだいずとさつまいものあげに いちご(2こ)	パン うーめん さつまいも でんぶん あぶら ごま さとう	りんごにゅう ぶたにく あぶらあげ かつお だいず	にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ しょうが にんにく いちご	640	27.8	
12	火	りんごにゅう りんごにゅう ぶたキムチどんのぐ コーンいりたまごスープ パナナ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	りんごにゅう ぶたにく たまご ベーコン	はくさい キャベツ ながねぎ にんにく しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ みずな なら パナナ	613	26.0	
13	水	ごはん りんごにゅう ジャージャンとうふ、わかさぎフリッター(2ほん) こまつなとわかめのおひたし	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ ごま	りんごにゅう なまあげ ぶたにく わかさぎ だいず わかめ	にんじん たまねぎ きくらげ ながねぎ こまつな なら えのきたけ たけのこ もやし ほししいたけ しょうが にんにく	682	25.3	
14	木	しょくパン チョコレートクリーム りんごにゅう ぶたにくとだいずのトマトに ひじきサラダ	パン じゃがいも ごま チョコレートクリーム あぶら さとう	りんごにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし	628	23.0	
15	金	～6年生が考えた献立 第3弾！～ 「テーマ:おいしさあふれる栄養たくさんごはん」 さつまいもごはん(ごましお) りんごにゅう とりにくのバターしょうゆやき おくずかけ ♥おたのしみデザート♥	ごはん さつまいも ふ あぶら ごま さとう バター でんぶん	りんごにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん さやえんどう ごぼう たけのこ ほししいたけ	611	26.6	
18	月	【給食なし(5年生のみ弁当持参)】						
19	火	【卒業式】						
20	水	【春分の日】						
21	木	【給食なし(4校時限)】						
22	金	【修学式】						

- ※ 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ましょう。
- ※ 献立内容は変更することがあります。



< 給食当番の白衣の返却について >

洗濯・アイロンがけをして返却をお願いします。
一年間白衣の洗濯にご協力いただき
ありがとうございました。



きゅうしょくだより

令和6年 3月
仙台市立蒲町小学校

今年度の給食も残り11回となりました。お子さんと一緒にこの1年を振り返ってみましょう。



「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできましたか？

手洗いはきちんとできましたか？



食器は手に持って、正しい姿勢で食べることができましたか？

好き嫌いなく何でも食べられるようになりましたか？

嫌いなものがひとつでも食べられるようになりましたか？

赤・黄・緑
みんなそろって
栄養トリア!



給食準備は協力してできましたか？

給食当番の仕事はしっかりできましたか？

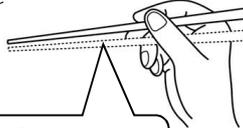
はしを正しく使えましたか？

①



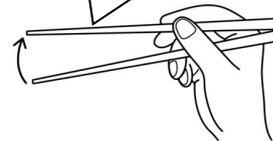
えんぴつを持つように1本を持つ

②



点線の部分にもう1本入れる

上手に持てたら上のはしだけを動かしてみよう!



GOOD!



～ 6年生が授業で考えた献立を実施します! ～

1月に家庭科の授業で献立の立て方を勉強し、献立コンクールという形で全校のみんなのために一食分の給食の献立を考えたので、投票で選ばれた献立の中から、料理の組み合わせや食材、給食室での調理が可能かどうかなどを検討し、各クラス一つずつ実施することにしました。テーマは各自が考えたものです。当日をお楽しみに!

- ・ 3/1(金) 「テーマ:好き嫌いなし!おめでたいひな祭りにちなんだ献立にしよう!」
- ・ 3/4(月) 「テーマ:彩り豊かな洋食給食」
- ・ 3/15(金) 「テーマ:おいしさあふれる栄養たくさんごはん」