



令和5年度

5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		
1	月	ソフトパン ぎゅうにゆう ぶたにくのトマトに もやしときゅうりのごまサラダ こどものひぜりー(メロンクリームソーダあじ)	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ゼりー	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく トマト もやし きゅうり とうもろこし	600	24.8
2	火	ごはん ぎゅうにゆう かつおフライ(ソース) めんまとこんにやくのいために すいとんじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま すい とん じゃがいも	ぎゅうにゆう かつお あぶらあげ	めんま ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	634	23.9
3	水	けん ほう き ねん び 憲 法 記 念 日					
4	木	み ど り の 日					
5	金	こ ど も の 日					
8	月	ココアパン ぎゅうにゆう しろいんげんまめのクリームスパゲッティ とりにくのハーブやき キャベツとコーンのソテー	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゆう とりにく いんげんまめ ベーコン こおりどうふ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ にんにく キャベツ とうもろこし ピーマン	631	30.9
9	火	たけのこごはん ぎゅうにゆう ししゃもフライ(2ほん・ソース) ぶたじる ヨーグルト	ごはん さとう あぶら こむぎこ こんにやく パンこ じゃがいも	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゆう ししゃも ヨーグルト	たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	609	27.4
10	水	ごはん ぎゅうにゆう にくどうふ ほっけのしおやき こまつなとちくわのにびたし	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく とうふ ほっけ ちくわ	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ にんにく こまつな しょうが もやし とうもろこし	602	31.8
11	木	せわりコッペパン ぎゅうにゆう フレンチポテト ジュリアンスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく レンズまめ こおりどうふ とりにく	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 パセリ セロリー	656	26.8
12	金	むぎごはん ぎゅうにゆう あぶらふのたまごじ ピリからもやし わかめじる	ごはん おおむぎ さとう ごま あぶら がいも あぶらふ	ぎゅうにゆう たまご だいず あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ みつば もやし きゅうり にんにく ねぎ	612	22.3
15	月	こめこパン ぎゅうにゆう あげぎょうぎ(2こ) オレンジ	パン こめこ ごま こむぎこ あぶら ちゅうかめん さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく こおりどうふ	しょうが ねぎ ザーサイ もやし にんじん たら ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく オレンジ	677	26.8
16	火	むぎごはん ぎゅうにゆう セルフピビンパ(にくみそ・ナムル) トックいりかんこくふうスープ	ごはん おおむぎ ごま さとう あぶら トック	ぎゅうにゆう ぶたにく こおりどうふ たまご だいず わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな だいこん たけのこ ほししいたけ	638	31.2
17	水	~ 第3水曜日はみやぎ水産の日(ぎんざけ)~ ごはん ぎゅうにゆう ぎんざけのてりやき ひじきとだいずのもの キャベツとじゃがいものみそじる	ごはん さとう こんにやく あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう あぶらあげ ぎんざけ さつまあげ だいず とうふ ひじき	にんじん キャベツ こまつな ねぎ ごぼう	595	26.4
18	木	しよくパン りんごジャム ぎゅうにゆう とりにくのマーレードやき ポテトバターソテー ABCスープ	パン ジャム マカロニ じゃがいも バター	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	しょうが にんにく とうもろこし ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	600	28.4
19	金	むぎごはん ぎゅうにゆう ハヤシチュウ ポップビーンズ こまつなとわかめのサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ だいず あおりの わかめ	にんにく にんじん たまねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	674	27.2
22	月	ミルクパン ぎゅうにゆう けんちんうどん ささかまほこのいそべあげ バナナ	パン うどん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゆう あぶらあげ かまぼこ あおりの	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ バナナ	633	24.8
23	火	ごはん ぎゅうにゆう ジャージャンどうふ きりほしだいこんのちゅうかあえ アーモンド入りごさかな	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま アーモンド	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ こおりどうふ いりこ だいず	にんじん こまつな もやし しめじ にんにく しょうが きゅうり たけのこ きりほしだいこん とうもろこし ねぎ	625	23.7
24	水	ごはん ぎゅうにゆう さめのたまねぎソースがけ さつまじる オレンジ	ごはん でんぶん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゆう さめ ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ オレンジ	606	22.8
25	木	こめこフォカッチャ ぎゅうにゆう スイートポテト かくチーズ	パン こめこ あぶら さとう さつまいも バター	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず クリーム チーズ	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム トマト	625	29.2
26	金	わかめごはん ぎゅうにゆう なまあげとぶたにくのみそいため こまつなのソテー パインアップル(かんづめ)	ごはん あぶら さとう でんぶん	わかめ ぎゅうにゆう なまあげ ぶたにく	にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな もやし ねぎ とうもろこし パインアップル	606	22.0
29	月	メンチカツバーガーにしてたべよう よこわりまるパン ぎゅうにゆう メンチカツ キャベツときゅうりのサラダ じゃがいものチーズに	パン パンこ あぶら こむぎこ こめこ じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	670	26.9
30	火	ごはん あじつけのり ぎゅうにゆう すぶた ちゅうかたまごスープ みしょうかん	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゆう のり ぶたにく とうふ たまご だいず	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 こまつな みしょうかん	668	27.1
31	水	ごはん ぎゅうにゆう さばのみそに のっぺいじる こまつなとやしのおひたし	ごはん さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゆう あぶらあげ さば とりにく とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし とうもろこし	602	27.7

※ 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。



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

すこしやすい爽やかな季節になりました。新しいクラスでの給食当番活動も上手にできているようです。子どもたちはクラスの仲間と給食を食べるという体験を通して、毎日いろいろなことを学んでいます。ご家庭でもはしや茶碗を並べたり食べた食器を流しに運んだりするなど、自然な形で食に参加できるようお声がけをお願いします。

学校給食はどのように作られています

1 献立づくり

- 栄養のバランスを考えています。
- 価格や分量を考えて、食品を選びます。
- 季節の野菜や果物を使います。
- 不足しがちなビタミンや、成長に欠かせないたんぱく質、カルシウムを十分にとれるよう配慮しています。
- 生活習慣病予防のため薄味を心がけ、糖分や脂肪分も摂り過ぎないようにしています。
- 行事食や郷土料理、外国料理も取り入れています。
- 給食に使用する食品は、「仙台市食品規格書」に基づき、安全で品質の良いものを選んでいきます。



また、できるだけ国産品や地場産物を取り入れています。

〈主食・牛乳の主な原料の産地〉
ごはん（米）：仙台市 パン（小麦粉）：北海道・宮城県・（米粉）宮城県
牛乳（原乳）：宮城県

2 注文・検収

- 材料をそれぞれの契約業者に注文します。
- 契約業者が持ってきた材料を受け取り、納品された時間・温度・品質・数量・賞味期限・産地などを確認し、記録します。



3 打合せ・身じたく・手洗い

- 毎日の健康状態をチェックし、記録しています。
- 調理衣、マスク、帽子を身に着け、専用の靴にはきかえます。
- 調理手順の打合せをします。
- 手を爪ブラシで洗い、消毒します。



4 下ごしらえ・洗浄・切裁



- 野菜や果物は水槽を変えながら、流水で4回洗います。

- 洗った野菜や果物は機械や包丁で切ります。



5 調理・配食



- 調理をし、でき上がったら温度を確認し記録します。
- クラスごとの食缶に、量って分けます。