



令和5年度

7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			
3	月	よこわりまるパン スライスチーズ ギョウザにゅう メンチカツ(ソース) きりぼしだいこんのトマトソースいため ジュリアンスープ	パン パンこ こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも	ギョウザにゅう チーズ ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ きりぼしだいこん ピーマン とうもろこし にんにく にんじん パセリ キャベツ	652	30.7	
4	火	わかめごはん ギョウザにゅう さばのカレーやき ごもくきんぴら こまつなとじゃがいものみそしる 荒井の「こまつな」	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	わかめ ギョウザにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう れんこん こまつな	623	24.7	
5	水	ごはん ギョウザにゅう ビビンバふうソテー ちゅうかふうたまごスープ みしょうかん	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも	ギョウザにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんにく しょうが にら にんじん だいずもやし とうもろこし たまねぎ こまつな ほししいたけ みしょうかん	600	25.3	
6	木	ココアパン ギョウザにゅう タンタンめん わかさぎフリッター(1~3年:2ほん, 4~6年:3ほん) ブロッコリーのおひたし	パン ちゅうかめん ごま さとう あぶら こむぎこ でんぶん パンこ	ギョウザにゅう ぶたにく わかさぎ だいず のり	しょうが ねぎ にら ザーサイ にんじん もやし ブロッコリー	645	26.2	
7	金	☆☆ たなばたメニュー(ゼリー) ☆☆ むぎごはん ギョウザにゅう なつやさいカレー もやしときゅうりのごまサラダ たなばたゼリー	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも バター ごま あぶら ゼリー	ギョウザにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ トマト なす にんにく もやし きゅうり とうもろこし	644	22.3	
10	月	しょくパン いちごジャム ギョウザにゅう ぶたにくのトマトに こまつなとコーンのソテー れいとうみかん 荒井の「こまつな」	パン ジャム さとう じゃがいも あぶら	ギョウザにゅう ぶたにく ベーコン だいず	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく トマト こまつな もやし とうもろこし みかん	612	25.3	
11	火	ごはん あじつけのり ギョウザにゅう あかうおのてりやき とりにくとこんにゃくのごまみそあえ けんちんじる 荒井の「こまつな」	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも でんぶん	ギョウザにゅう こおりどうふ のり あかうお とりにく なまあげ	しょうが にんじん こまつな だいこん ごぼう	608	29.5	
12	水	むぎごはん ギョウザにゅう ぶたにくとキムチのみそいため トックスープ ヨーグルト	ごはん おおむぎ あぶら さとう トック	ギョウザにゅう ヨーグルト ぶたにく とりにく とうふ	はくさい にら キャベツにんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ	614	27.7	
13	木	よこわりまるパン ギョウザにゅう フライドチキン わかめとこまつなのサラダ ぶたにくとやさしいミルクスープ 荒井の「こまつな」	パン こむぎこ こめこ コーンスターチ あぶら さとう	ギョウザにゅう とりにく わかめ ぶたにく いんげんまめ	しょうが にんにく こまつな もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	613	30.4	
14	金	むぎごはん ギョウザにゅう あぶらふどんのぐりきゅうじる すいか 荒井の「こまつな」	ごはん おおむぎ ごま あぶらふ さとう あぶら	ギョウザにゅう あぶらあげ たまご だいず とうふ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな ほししいたけ すいか	618	22.5	
17	月	【 ^{うみ} 海 の 日 【						
18	火	ミルクパン ギョウザにゅう やきうどん かつおのたまねぎソースがけ キャンディータイプチーズ(2こ)	パン アーモンド うどん あぶら でんぶん さとう	ギョウザにゅう チーズ いりこ とりにく かつお	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しめじ ほししいたけ しょうが	642	33.3	
19	水	~ 第3水曜日はみやぎ水産の日(しらす) ~ むぎごはん ギョウザにゅう ガバオライスのぐ バイクドポテト しらすいりたまごスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ギョウザにゅう とりにく だいず たまご とうふ しらすぼし	パプリカ ピーマン バジル たまねぎ にんにく みずな	627	27.9	
20	木	【 ^{きゅう} 給 ^{しょく} 食 な し 【						



8月のよていこんだてひょう



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		
28	月	むぎごはん ギョウザにゅう ハヤシチュー ポップビーンズ こまつなとコーンのソテー 荒井の「こまつな」	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも でんぶん	ギョウザにゅう ぶたにく だいず あおのり	にんじん たまねぎ にんにく こまつな もやし とうもろこし さやいんげん	648	26.8
29	火	よこわりまるパン ギョウザにゅう マッシュポテト ハンバーグのてりやきソースがけ ABCマカロニスープ	パン じゃがいも バター でんぶん あぶら さとう マカロニ	ギョウザにゅう クリーム ぶたにく とりにく	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	608	26.2
30	水	ごはん ふりかけ(ひじき) ギョウザにゅう あじフライ(ソース) ピリからもやし さつまじる 【3年給食なし】	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう さつまいも	ギョウザにゅう ひじき あじ とりにく あぶらあげ	もやし にんじん きゅうり ねぎ にんにく だいこん ごぼう	641	26.2
31	木	ごはん ギョウザにゅう ジャージャンとうふ きりぼしだいこんのちゅうかあえ れいとうみかん	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ギョウザにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん とうもろこし にんにく きゅうり もやし みかん	642	22.7

※ 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。

きゅうしょくだより

令和5年7月
仙台市立蒲町小学校

本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。
暑さに負けないよう、しっかり栄養をとるよう心がけましょう。



《学校給食摂取基準》

		基準(中学年)
エネルギー	(kcal)	650
たんぱく質	(g)	21.1 ~ 32.5
脂質	(g)	14.4 ~ 21.7
カルシウム	(mg)	350
マグネシウム	(mg)	50
鉄分	(mg)	3.0
ビタミンA	(μ gRE)	200
ビタミンB1	(mg)	0.4
ビタミンB2	(mg)	0.4
ビタミンC	(mg)	25
ナトリウム (食塩相当量)	(g)	2未満
食物繊維	(g)	4.5以上

《給食費》

☆1食 290円

納入していただく給食費は
食材料の購入に使われます。

児童用白衣、光熱費、人件費、
施設設備費などは仙台市が
負担しています。

予定献立表には3・4年生の
栄養価を載せています。

1年生から6年生まで献立は
同じですが、パンやおかずの
量が低・中・高学年で
異なります。



～ 長期欠席による給食費の返金について ～

学校を長く休む場合で、給食を止めたい場合は、担任にお申し出ください。

停止する場合は、「給食停止申請書」の提出が必要です。

(給食の停止は申し出の翌々日からとなり、その期間内に給食を7回以上停止した場合のみ
対象となります。さかのぼっての申請はできません)

～ 食物アレルギーについて ～

食物アレルギーの対応が必要な場合は、担任をとおして栄養士までお知らせください。

食物アレルギーにより、給食を食べることができない場合、「給食の全て」「牛乳」「パン」
「ごはん」「おかず」について、停止することができます。

また、食物アレルギーの内容によっては対応食(除去が基本)を行っています。

対応については、面談及び書類(食物アレルギー個人調査票、学校生活管理指導表、給食対応
確認書)の提出が必要です。

献立表は「7・8月分」ですので、夏休み明けまで保管をお願いします。