

令和6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。 **

【今月は「ごまつな」です】



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			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	水	バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくとやさいのこめこクリームに きりほしだいこんのトマトソースいため オレンジ	バター パン こめこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ クリーム まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ たまねぎ きりほしだいこん ビーマン とうもろこし にんにく オレンジ	608	23.5	
2	木	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2こ) ほうれんそうとツナのちゅうかいため コーンいりたまごスープ 【2年給食なし】	ごはん こむぎこ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく たまご とりにく まぐろあぶらづけ とうふ	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし にんにく ほうれんそう にんじん	601	23.2	
3	金	【 け ん ぼ う き ね ん び (憲 法 記 念 日) 】						
6	月	【 ふ り か え き ゆ う じ つ (振 替 休 日) 】						
7	火	よこわりまるパン ぎゅうにゅう チキンカツ(ソース) キャベツときゅうりのサラダ ぶたにくとやさいのミルクスープ	パン パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	637	28.1	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまソースがけ とんじる こまつなとやしのおひたし	ごはん でんぶん ごま あぶら さとう さとも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ	しょうが にんじん だいこん はくさい ごまや ながねぎ ごまつな もやし とうもろこし	629	29.5	
9	木	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう とうふとえびのちゅうかに むししゅうまい みしょうかん	ごはん あぶら パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく えび	にんじん ごまつな しょうが はくさい たけのこ たまねぎ ほししいたけ みしょうかん	606	27.1	
10	金	ミルクパン ぎゅうにゅう みそラーメン さめとだいでいとござかなのあげに	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいでい かたくちいわし	にんじん なら キャベツ たまねぎ もやし にんにく	623	28.2	
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ひじきサラダ アーモンドいりござかな	ごはん おおむぎ ごま じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき いりこ	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	612	22.1	
14	火	よこわりまるパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ スコッチブロス オレンジ	パン でんぶん さとう おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ かぶ オレンジ	607	27.7	
15	水	～ 第3水曜日はみやぎ水産の日(ささかまぼこ)～ ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき にくとうふ こまつなとささかまぼこのにびたし	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あかう ぶたにく とうふ かまぼこ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが ほししいたけ ごまつな とうもろこし もやし	586	29.8	
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとじ さつまじる パインアップル(かんづめ)	ごはん おおむぎ さとう あぶらふ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご だいでい とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ パインアップル	607	22.8	
17	金	しょくパン ぎゅうにゅう りんごジャム あじフライ(ソース) ツナポテト ジュリアンスープ	パン ジャム パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく にんじん キャベツ	623	27.7	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ピリからもやし かきたまじる	ごはん さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば たまご とりにく とうふ あぶらあげ だいでい	しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく みずな たまねぎ	633	30.2	
21	火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン ABCマカロニスープ ヨーグルト	パン あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいでい いんげんまめ ウインナーソーセージ ヨーグルト	たまねぎ パプリカ にんじん パセリ キャベツ	596	27.6	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) にくじゃが こまつなとわかめのおひたし	ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ ごまつな もやし	665	30.9	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたまねぎのあまからに とうふとじゃがいものみそじる パナナ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ ごぼう しょうが ごまつな キャベツ パナナ	602	23.6	
24	金	ココアパン ぎゅうにゅう クリームパスタ ししゃもフライ(ソース) ほうれんそうとコーンのソテー	パン สปาゲッティ あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ ししゃも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう とうもろこし かぶ	611	26.9	
27	月	【 ふ り か え き ゆ う ぎ ょ う び (振 替 休 業 日) 】						
28	火	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう ぶたにくとだいでいのトマトに もやしとごまつなのごまサラダ	パン あぶら さとう チョコレートクリーム じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいでい いんげんまめ	にんじん たまねぎ ごまつな マッシュルーム トマト もやし とうもろこし にんにく	634	23.8	
29	水	わかめごはん ぎゅうにゅう すぶた しらすいりたまごスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ しらすほし	しょうが にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ みずな ほししいたけ にんにく	631	26.0	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ひじきのいりに じゃがいもとキャベツのみそじる	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり ひじき だいでい さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ	600	26.4	
31	金	チーズパン ぎゅうにゅう カレーうどん さつまいもとだいでいとほしのあげに オレンジ	パン うどん じゃがいも あぶら でんぶん ごま さつまいも さとう	チーズ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいでい かたくちいわし	にんじん ごまつな たまねぎ えのきたけ ほししいたけ オレンジ	627	26.5	

※ 献立内容は変更することがあります。

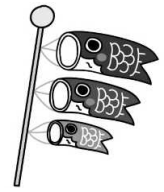
※ はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。

※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。

きゅうしょくだより

令和6年 5月
仙台市立蒲町小学校

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことと思います。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



《学校給食の内容》 ごはん給食は週3回、パン給食は週2回です。

おかず

学校の1階にある給食室で作っています。
煮もの、揚げもの、焼きもの、蒸しもの、炒めもの、
あえものなど、栄養や味、調理方法などのバランスを
考えたおかずが2~3品です。

牛乳

毎日200mlの
紙パック入り
牛乳がつかます。



小皿には、副菜や
果物を盛りつけます。
献立により
使用しない日も
あります。



おかずの量は
学年に合わせて
調整しています。

パン

名取市愛島台にある
学校給食パン宮城協業組合で
製造されています。



パンの材料の小麦粉は令和4年4月より
国産小麦100%になりました。

北海道産ゆめちから	50%
宮城県産夏黄金	40%
宮城県産シラネコムギ	10%

ごはん

仙台米飯給食事業協同組合
(若林区鶴代町)で製造されています。
一人分ずつ弁当箱に入っています。

米は、宮城県産ひとめぼれです。

「ごはん」「麦ごはん」
「わかめごはん」の3種類があり、
献立に合わせて使用します。

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

朝ごはんを食べると、においをおいしたり、かんだり、
味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。
さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚
めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんを
しっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

