



令和6年度

6月のよていにこんだてひょう



** 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「こまつな」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		
3	月	ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくのしょうがやき ツナとじゃがいものにももの まめもやしのナムル	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく にんじん さやえんどう だいずもやし たまねぎ だいこん にら	629	25.2
4	火	チーズパン ぎゆうにゆう マレーシアふうかいせんやきそば かつおとだいずとごまかなのあげに メロン	パン ちゆうかめん あぶら さとう でんぶん ごま	チーズ ぎゆうにゆう ぶたにく いか えび かつお だいず かたくちいわし	にんじん にら キャベツ もやし ほししいたけ にんにく しょうが メロン	638	34.8
5	水	ごはん ぎゆうにゆう レパールのあまからあえ きりほしだいこんのびりからいため はるさめいりたまごスープ	ごはん あぶら ごま さとう はるさめ でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご とりにく	きりほしだいこん にんじん にら もやし にんにく こまつな たまねぎ	623	27.0
6	木	ひじきごはん ぎゆうにゆう さばのトウバンジャンやき とんじる ヨーグルト	ごはん さとう あぶら ごまあぶら さとも	ひじき とりにく だいず あぶらあげ ぎゆうにゆう さば ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん ごぼう しょうが にんにく だいこん はくさい ながねぎ	673	31.9
7	金	よこわりまるパン ぎゆうにゆう フライドチキン じゃがいものチーズに わかめとほうれんそうのサラダ	パン こむぎこ こめこ コーンスターチ あぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう とりにく ウイナーソーセージ チーズ わかめ	しょうが にんにく にんじん パセリ たまねぎ もやし とうもろこし ほうれんそう きゅうり	646	30.7
10	月	ごはん ぎゆうにゆう さめのたまねぎソースがけ ぶたにくとじゃがいものみそに さわにわん	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう さめ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ えだまめ ごぼう しょうが にんじん みずな だいこん はくさい	630	25.8
11	火	ココアパン ぎゆうにゆう ホキフライ(ソース) にくだんごのトマトに もやしときゅうりのごまサラダ	パン パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう じゃがいも ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいず ホキ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ にんにく もやし きゅうり とうもろこし	700	30.1
12	水	むぎごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとキムチのみそいため コーンいりたまごスープ パナナ	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご とりにく とうふ	はくさい にら キャベツ ながねぎ にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし パナナ	620	28.1
13	木	ごはん ぎゆうにゆう マーボーどうふ わかさぎフリッター チャプチェ	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ はるさめ ごま	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく わかさぎ だいず とりにく	にんじん もやし ながねぎ えのきたけ ほししいたけ にら しょうが にんにく	679	28.6
14	金	しょくパン いちごジャム ぎゆうにゆう 【4年 給食なし】 タンダーチキン うずらたまごとやさいのこめこクリームに こまつなとウイナーソーセージのソテー	パン ジャム じゃがいも あぶら こめこ パター	ぎゆうにゆう ヨーグルト とりにく ぶたにく チーズ うずらたまご とうにゆう ウイナーソーセージ	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし こまつな もやし	622	33.4
17	月	ごはん ぎゆうにゆう やきぎょうざ(2こ) ちゅうかはんのぐ こまつな のごまあえ	ごはん こむぎこ さとう あぶら でんぶん ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく いか えび うずらたまご なた	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ しょうが こまつな もやし とうもろこし	630	27.3
18	火	よこわりまるパン ぎゆうにゆう ハンバーグトマトソースがけ ほうれんそうとコーンのソテー とりにくとやさいのミルクスープ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし パセリ キャベツ	625	28.0
19	水	～ 第3水曜日はみやぎ水産の日(めかじき)～ むぎごはん ぎゆうにゆう めかじきとまめのオーロラに けんちんじる みしょうかん 【6年 給食なし】	ごはん おおむぎ さとう でんぶん あぶら ごま さとも	ぎゆうにゆう めかじき だいず ひよこまめ 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 みしょうかん	650	24.2
20	木	ごはん あじつけのり ぎゆうにゆう 【6年 給食なし】 なまあげとぶたにくのみそいため ほうれんそうとちくわのにびたし パインアップル(かんづめ)	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう のり なまあげ ぶたにく ちくわ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ もやし ほししいたけ ほうれんそう とうもろこし パインアップル	611	23.3
21	金	ミルクパン ぎゆうにゆう タンタンめん ししゃもフライ(ソース) ブロッコリーのおひたし	パン ちゆうかめん ごま さとう あぶら パンこ こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく ししゃも のり	しょうが ながねぎ ザーサイ にんじん もやし にら ブロッコリー	617	26.1
24	月	むぎごはん ぎゆうにゆう セルフピビンバ(にくみそ・ナムル) トックスープ パナナ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま トック	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく とうふ	ながねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな もやし だいずもやし たまねぎ えのきたけ みずな パナナ	643	30.4
25	火	せわりコッペパン ぎゆうにゆう ポークビーンズ フライドポテト ふわふわたまごスープ	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず たまご チーズ	にんじん たまねぎ ごぼう にんにく とうもろこし パセリ キャベツ えのきたけ	690	29.1
26	水	むぎごはん ぎゆうにゆう にくだんごとうずらたまごのカレー ごまふうみサラダ アーモンドいりごまかな	ごはん おおむぎ ごま でんぶん じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく うずらたまご チーズ いりこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな だいこん きゅうり とうもろこし	651	23.4
27	木	ごはん ぎゆうにゆう かつおのごまソースがけ こまつなとちりめんじゃこのいためもの りきゅうじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゆうにゆう かつお ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ	しょうが こまつな もやし とうもろこし にんにく にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	626	28.3
28	金	こめこパン ぎゆうにゆう しおちゃんこうどん 【2年 給食なし】 こおりどうふとだいずのごまみそあえ オレンジ	パン こめこ oughん こめこ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ だいず こおりどうふ	にんじん にら キャベツ もやし えのきたけ しょうが にんにく オレンジ	615	26.3

※ 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6年 6月
仙台市立蒲町小学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？



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, く→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。

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。

《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
ごはんやおかずの量が
低・中・高学年で
異なります。

