



令和5年度

6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	木	せわりコッペパン ギゆうにゆう チリコンカン フライドポテト ふわふわたまごスープ	パン あぶら じゃがいも パンこ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず いんげんまめ とりにく たまご チーズ	たまねぎ パプリカ とうもろこし にんじん パセリ キャベツ えのきたけ	687	29.2	
2	金	ごはん ギゆうにゆう ツナとじゃがいものものにもの とんかつ(ソース) こまつなとちりめんじゃこのいためもの <small>荒井の「こまつな」</small>	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ	ぎゆうにゆう ぶたにく まぐろあぶらづけ ちりめんじゃこ	にんじん さやえんどう たまねぎ だいこん こまつな もやし とうもろこし にんにく	723	25.5	
5	月	【 振替休業日 】						
6	火	ひじきごはん ギゆうにゆう <small>学校でごはんを炊きます</small> さばのトウバンジャンやき ぶたじる	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ひじき とりにく だいず あぶらあげ ギゆうにゆう さば ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう しょうが にんにく だいこん ねぎ	635	28.8	
7	水	ごはん ギゆうにゆう あげしゆうまい ちゅうかはんのぐ きゅうりのちゅうかづけ	ごはん パンこ さとう でんぶん あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく いか えび うずらたまご なると	たまねぎ しょうが にんじん いら はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ きゅうり	679	28.3	
8	木	チーズパン ギゆうにゆう やさいラーメン かつおとだいずとこんぶのあげに みしょうかん	パン ちゅうかめん あぶら さつまいも でんぶん こめこ ごま さとう	チーズ ギゆうにゆう ぶたにく なると かつお だいず こんぶ	にんじん いら キャベツ もやし たまねぎ しょうが みしょうかん	693	32.0	
9	金	ごはん のりのつくだに ギゆうにゆう チンジャオロースー にくだんごのとうにゆうスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう のり とうふ ぶたにく とりにく とうにゆう ヨーグルト	しょうが ピーマン パプリカ たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんにく にんじん チンゲンサイ キャベツ だいこん えのきたけ	635	27.6	
12	月	しよくパン いちごジャム ギゆうにゆう とりにくのガーリックやき うずらたまごとやさいのこめこクリームに わかめとこまつなのサラダ <small>荒井の「こまつな」</small>	パン ジャム さとう じゃがいも パター こめこ あぶら	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく うずらたまご チーズ クリーム わかめ	しょうが にんにく 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	612	32.9	
13	火	ごはん ギゆうにゆう あかうおのたつたあげ くわかめのごもくいため こまつなとじゃがいものみそする <small>荒井の「こまつな」</small>	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゆうにゆう あかうお くわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ	れんこん にんじん こまつな だいこん ねぎ	600	23.9	
14	水	ごはん ギゆうにゆう しせんどうふ ビーフンソー パインアップル(かんづめ) <small>荒井の「こまつな」</small>	ごはん あぶら さとう でんぶん ビーフン	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく こおりどうふ	こまつな にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく パプリカ キャベツ たけのこ パインアップル	617	25.7	
15	木	チョコレートパン ギゆうにゆう トマトソーススパゲティ ホキフライ(ソース) ひじきサラダ	チョコレート パン ごま スパゲッティ あぶら パンこ こむぎこ さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ ホキ ひじき	にんじん ピーマン パプリカ しめじ たまねぎ えのきたけ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり しょうが	704	29.7	
16	金	むぎごはん あじつけのり ギゆうにゆう さめとだいずのオーロラに はるさめいりたまごスープ メロン <small>荒井の「こまつな」</small>	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら ごま さとう はるさめ	ぎゆうにゆう のり だいず たまご とりにく	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ メロン	635	27.2	
19	月	しよくパン チョコレートクリーム ギゆうにゆう さけのバジルやき ほうれんそうとコーンのソー しろいんげんまめのミルクスープ	パン じゃがいも チョコレートクリーム ジャム あぶら	ぎゆうにゆう さけ だいず とりにく いんげんまめ チーズ	にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	668	33.0	
20	火	わかめごはん ギゆうにゆう レバーのあまからあえ きりほしたいごんのいりに とうふとじゃがいものみそする <small>荒井の「こまつな」</small>	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	わかめ ギゆうにゆう ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	きりほしたいごん にんじん こまつな えのきたけ えだまめ ほししいたけ たまねぎ	622	26.4	
21	水	～ 第3水曜日はみやぎ水産の日(いわし)～ ごはん ギゆうにゆう いわしのカレーフライ こまつなのごまあえ うーめんじる <small>荒井の「こまつな」</small>	ごはん パンこ ごま こむぎこ あぶら さとう うーめん	ぎゆうにゆう あぶらあげ いわし とりにく とうふ	こまつな にんじん もやし ごぼう えのきたけ みずな ほししいたけ	635	25.0	
22	木	よこわりまるパン ギゆうにゆう ハンバーグのてりやきソースがけ ツナポテト おおむぎいりミネストローネ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも おおむぎ	ぎゆうにゆう ぶたにく まぐろあぶらづけ いんげんまめ とりにく	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく トマト にんじん キャベツ	648	29.3	
23	金	ごはん ギゆうにゆう かつおのごまソースがけ ほうれんそうとちくわのにびたし コーンいりたまごスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゆうにゆう かつお ちくわ たまご ぶたにく だいず	しょうが ほうれんそう もやし とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	640	30.9	
26	月	【 振替休業日 】						
27	火	むぎごはん ギゆうにゆう 【6年給食なし】 ぶたにくとたまねぎのあまからに さつまじる みしょうかん	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ ごぼう しょうが にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ みしょうかん	600	23.9	
28	水	むぎごはん ギゆうにゆう にくだんごとうずらたまごのカレー ごまふうみサラダ アーモンドいりこぎかな	ごはん おおむぎ でんぶん じゃがいも あぶら ごま 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 キャベツ きゅうり とうもろこし	648	23.1	
29	木	ミルクパン ギゆうにゆう しおちゃんこうどん こおりどうふとだいずのごまみそあえ パナナ	パン うどん 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 いら キャベツ もやし えのきたけ しょうが にんにく パナナ	664	25.0	
30	金	ごはん ふりかけ(ひじき) ギゆうにゆう ししゃもフライ(ソース) ぶたにくとじゃがいものみそに かきたまじる 【2年給食なし】 <small>荒井の「こまつな」</small>	ごはん パンこ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ひじき ししゃも ぶたにく たまご とうふ だいず わかめ	えだまめ しょうが こまつな にんじん ねぎ	650	26.6	

※ 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6月
仙台市立蒲町小学校

梅雨入りが近くなり、食中毒も気になる季節になりました。
食材の取り扱いには十分注意するようにしましょう。



《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
牛乳がつきます。



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。

《みやぎ水産の日》

「みやぎ水産の日」とは、県内でとれるおいしい
水産物や、水産加工品を、宮城県民のみなさんに
もっともっと知ってもらい、食べてもらうために、
宮城県が制定しました。

毎月第3水曜日は宮城の水産物を使った
メニューを出す予定です。

水曜日の「すい」と、
第3の「さん」で、
「みやぎ水産の日」です。

