



令和5年度

9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	金	チーズパン ギゆうにゆう カレーうどん やきぎょうざ(2こ) こまつなとちりめんじゃこのいたためも	パン うどん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	チーズ ギゆうにゆう とりにく あぶらあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ キャベツ にはら にんにく しょうが こまつな もやし とうもろこし	602	26.6	
4	月	チキンライス ギゆうにゆう しろはなまめコロッケ(ソース) にくだんごのスープに	ごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター パンこ でんぶん	とりにく ギゆうにゆう いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし パセリ キャベツ ながねぎ	636	25.7	
5	火	しよくパン チョコレートクリーム ギゆうにゆう とりにくのこうそうやき ツナポテト ふわふわたまごスープ	パン ジャム あぶら じゃがいも パンこ チョコレートクリーム	ギゆうにゆう とりにく まぐろあぶらづけ チーズ ぶたにく たまご	にんにく たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん キャベツ えのきたけ	681	32.4	
6	水	ごはん ギゆうにゆう あかうおのたつたあげ にくじゃが こまつなとわかめのおひたし	ごはん でんぶんごま あぶら じゃがいも さとう	ギゆうにゆう あかう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし	656	27.5	
7	木	ごはん ギゆうにゆう むししゅうまい(2こ) ちゅうかはんのぐ パインアップル(かんづめ)	ごはん パンこ さとう でんぶん あぶら	ギゆうにゆう ぶたにく とりにく 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 こまつな はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ パインアップル	653	28.3	
8	金	せわりコッペパン ギゆうにゆう チリコンカン とうにゆうスープ れいとうみかん	パン あぶら さつまいも	ギゆうにゆう ぶたにく だいず とりにく とうにゆう	たまねぎ にんにく にんじん パセリ キャベツ みかん マッシュルーム	603	30.4	
11	月	わかめごはん ギゆうにゆう 【4年給食なし】 レバーのあまからあえ きりぼしだいこんのいりに とうふとこまつなのみそしる	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	きりぼしだいこん ほししいたけ えだまめ ごぼう えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ	618	26.1	
12	火	よこわりまるパン ギゆうにゆう 【6年給食なし】 メンチカツ(ソース) スコッチブロス なし	パン パンこ こむぎこ こめこ あぶら おおむぎ じゃがいも	ギゆうにゆう 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 なし	605	26.7	
13	水	むぎごはん ギゆうにゆう ぶたにくとうずらたまごのカレー ひじきサラダ アーモンドいりこぎかな	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも バター ごま さとう アーモンド	ギゆうにゆう ぶたにく うずらたまご 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	638	24.1	
14	木	ごはん ギゆうにゆう ツナそぼろ とうふとえびのちゅうかに オレンジ	ごはん さとう ごま あぶら でんぶん	ギゆうにゆう だいず まぐろあぶらづけ とうふ とりにく えび	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが ほししいたけ オレンジ	627	30.2	
15	金	ココアパン ギゆうにゆう トマトソーススパゲティ わかさぎフリッター(1~3ねん:2ほん, 4~6ねん:3ほん) ポテトとコーンのサラダ	パン スパゲティ あぶら こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも さとう	ギゆうにゆう ぶたにく わかさぎ だいず	にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	634	23.9	
18	月	【 敬 老 の 日 】						
19	火	★ 毎月19日は食育の日(野菜を食べよう) ★ ごはん ギゆうにゆう とんかつ(ソース) ひじきのいりに せんべいじる	ごはん パンこ あぶら ごま さとう かやきせんべい	ギゆうにゆう ぶたにく ひじき だいず とりにく さつまあげ	にんじん えのきたけ こまつな だいこん ごぼう ほししいたけ	600	29.8	
20	水	★ 第3水曜日はみやぎ水産の日(かつお) ★ ミルクパン ギゆうにゆう みそラーメン 【6年給食なし】 かつおとだいずとこぎかなのあげに オレンジ	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま さとう	ギゆうにゆう ぶたにく なると かつお だいず かたくちいわし	にんじん にはら キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが オレンジ	632	29.3	
21	木	ごはん ギゆうにゆう ぶたにくとながねぎのオイスターソースいため ちゅうかふうたまごスープ フルーツポンチ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	ギゆうにゆう ぶたにく たまご とりにく	ながねぎ しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ みずな ほししいたけ みかん レモン パインアップル もも	603	24.8	
22	金	★ みやぎけん <small>の</small> きょうどり <small>りゅう</small> い <small>り</small> (おくずかけ) ★ むぎごはん ギゆうにゆう ぶたにくのなんばんやき ほうれんそうのごまあえ おくずかけ	ごはん おおむぎ さとう ごま うーめん ふ じゃがいも でんぶん	ギゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし さやえんどう なす ごぼう ほししいたけ	609	24.8	
25	月	バターロールパン ギゆうにゆう にくだんごのトマトに こまつなとコーンのソテー パナナ	バター パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ギゆうにゆう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト こまつな もやし とうもろこし パナナ	630	23.8	
26	火	ごはん ギゆうにゆう マーボーとうふ ビーフソテー ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん ビーフン	ギゆうにゆう とうふ ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん にはら ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし	616	26.3	
27	水	しよくパン いちごジャム ギゆうにゆう ホキフライ(ソース) キャベツときゅうりのサラダ とりにくといんげんまめのクリームに	パン ジャム パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ギゆうにゆう ホキ とりにく 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	673	28.9	
28	木	★ おつきみメニュー(いものこじる, みたらしだんご) ★ ごはん ギゆうにゆう さばのトウパンジャンやき いものこじる みたらしだんご	ごはん さとう さといも しらたまもち でんぶん ごまあぶら	ギゆうにゆう さば とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	702	26.0	
29	金	【1年給食なし】 むぎごはん あじつけのり ギゆうにゆう すぶた たまごいりはるさめスープ りんご	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ	ギゆうにゆう のり ぶたにく たまご とりにく	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ えのきたけ ほししいたけ にんにく こまつな りんご	640	24.0	

※ 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 9月
仙台市立蒲町小学校

日差しや風に少しずつ秋の気配を感じられる季節になってきました。
気温の変化に体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。



～ 今年の十五夜は 9月29日(金) です。～

旧暦の8月15日は「十五夜」とよばれ、この日は月の見える場所に
すすきをかざり、月見だんごや、里芋、お酒を供え、月を見ながら歌を
よみ、お酒を飲むという風習がありました。

十五夜の日は毎年違って、9月中頃から10月始め頃の間になり
ます。十五夜は満月とされていますが、満月にあたることは珍しく、
1日か2日ずれるそうです。今年は満月なので、晴れてきれいな月が
見えるといいですね。

十五夜は9月29日(金)ですが、この日は1年生が校外学習に出かけ
て給食なしのため、全学年が揃っている、前日の28日(木)をお月見
メニューにしました。「いものこ汁」と「みたらしだんご」が出ます
のでお楽しみに☆

今年の十五夜は
満月です！



9月12日(火)に
出ます

9月の献立紹介

《 スコッチブロス 》

〈材料・分量〉 10人分

給食で提供している1人分の分量を10倍にしています。

大麦 押し麦	17g
鶏肉もも (2cm角)	200g
じゃがいも (1.5cm角)	300g
にんじん (1cm角)	80g
たまねぎ (1cm角)	170g
キャベツ (ざく切)	170g
長ねぎ (1cm輪)	80g
かぶ (いちょう5mm)	80g
オリーブ油	小さじ2
乾燥コンソメ	12g
食塩	少々
白こしょう	少々
月桂樹の葉	少々
水	650cc

〈作り方〉

- ① 押し麦はぬるま湯に30分ぐらいつけておく。
- ② オリーブ油で鶏肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを加え、炒める。
- ④ じゃがいも、長ねぎも炒める。
- ⑤ 水を加え、月桂樹の葉も入れて煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、かぶとキャベツを入れて煮る。
- ⑦ 月桂樹の葉を取り出し、調味料で味をととのえる。
- ⑧ 押し麦をさっと洗って加え、少し煮込んだらできあがり。

「スコッチブロス」は大麦と野菜のスープで、
スコットランドの伝統的な具だくさんスープです。
「スコッチ」はスコットランドの、「ブロス」は
とろみのない澄んだスープ、という意味です。