



令和3年12月・1月
仙台市立蒲町小学校
TEL 286-4951
FAX 286-4965

今年もあとわずかになりました。寒くなり、かぜがはやる季節となりました。体調をくずさないよう、食事の前の手洗いをしっかりしましょう。冬休みを楽しく元気に過ごすためにも、1日3食を規則正しくとり、十分な睡眠をとって、よく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

感染症を予防しよう！



かぜなどの感染症に負けない丈夫な体を作るためには、体を守る力（免疫力）や寒さに負けない力（抵抗力）を高めることが大切です。食事では、たんぱく質やビタミンを多く含む食べ物を意識してとりましょう。

たんぱく質

血や肉をつくるだけでなく、かぜのウイルスなどと戦う物質（抗体）の材料になります。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスなどが体に入るのを防いでくれます。

ビタミンC

体を守る力や寒さに負けない力を高めてくれます。

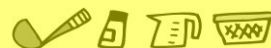
【冬休みの食生活について】

＜1日3食、栄養バランスのよい食事＞



特に野菜はかぜを予防するビタミン類が豊富なものが多いので、不足ないようにしましょう。この時期は体が温まる鍋料理がおすすめです。

朝ごはんを食べられる時間に起きられるよう、早く寝ましょう。



＜暴飲暴食に注意＞

クリスマスやお正月などイベントが多い時期なので、食べ過ぎないようにしましょう。

家にいる時間が長くなるとだらだら食べたり、飲んだりしがちです。時間をきめて食べましょう。

＜食事前の手洗いを徹底しましょう＞

かぜなどの感染症に有効な予防手段です。しっかり洗いましょう。



全国学校給食週間（1月24日～28日）

給食委員会を中心に、給食に携わっている方々へ感謝の気持ちを表したり、給食について興味を持ってもらえるような企画を考えています。主にお昼の放送の時間にテレビ放送で行われます。

月曜日・・・給食感謝の会 火曜日・・・給食チャンネル(PR動画) 水曜日・・・豆つかみ大会決勝戦

木曜日・・・給食シルエットクイズ 金曜日・・・好きな給食ランキング発表

1階廊下には、1年から4年までの子どもたちの書いた感謝のメッセージが飾られます。学校へいらした際は是非ご覧ください。（高学年は感謝の手紙です。）



1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。



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のもとになる	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 じつ (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
10	月	成人の日						
11	火	4校時限 (給食ありません)						
12	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが だいずのてっかみそ みかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう みかん	641	21.5	
13	木	母地元の野菜使用「冬野菜のポトフ」 しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき ふゆやさいのポトフ	パン あぶら じゃがいも チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ウイナーソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい だいこん かぶ ゆきな	654	27.6	
14	金	母お正月の献立「白玉入り雑煮」 ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう ささかまぼこのいそべあげ しらたまいりぞうに りんご	ごはん こむぎこ あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ひじき なんと かまぼこ あおのり とりにく	にんじん せり ごぼう だいこん りんご	648	24.2	
17	月	母地元の野菜使用「ねぎ」 むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう しせんどうふ だいがくいも(3こくらい)	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく のり	チンゲンサイ もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	687	22.6	
18	火	母地元の野菜使用「おやこうどん」 こめこパン ぎゅうにゅう おやこうどん ごもくきんびら かりかりだいず	パン こめこ うどん ごま あぶら さとう きびさとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ ごぼう たけのこ れんこん	604	29.2	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき こまつなごまあえ さつまじる	ごはん さとう ごま さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	633	25.9	
20	木	母はさんで食べよう せわりコッペパン ぼうチーズ ぎゅうにゅう ポークビーンズ ポテトサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず いんげんまめ ウイナーソーセージ	たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく にんじん とうもろこし	681	27.6	
21	金	母人気メニュー「いかのかりんあげ」 わかめごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ ぶたじる りんご	ごはん こむぎこ あぶら さとう さといも	わかめ ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご	709	23.7	
24	月	母青森県の郷土料理「せんべいじる」 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに せんべいじる いよかん	ごはん さとう かやきせんべい	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ いよかん	677	26.8	
25	火	母手作りのメニュー「ラザニア」 ココアパン ぎゅうにゅう ラザニア ABCスープ オレンジ	パン ラザニア あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ ペーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ セロリー オレンジ	722	29.6	
26	水	母すきな給食ランキング入りメニュー キムチチャーハン ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) トックいりかんこくふうスープ ヨーグルト	ごはん あぶら こむぎこ トック	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず わかめ ヨーグルト	はくさい たけのこ にんじん なら キャベツ にんにく しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ	632	23.6	
27	木	母すきな給食ランキング入りメニュー あげパン ぎゅうにゅう みそラーメン ピリからもやし	パン さとう あぶら ちゅうかめん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	めんま にんじん なら たまねぎ もやし にんにく きゅうり	657	22.0	
28	金	母すきな給食ランキング入りメニュー むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー りっちゃんサラダ アーモンドこぎかな	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こんぶ ハム かつおぶし いりこ	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり トマト	700	23.4	
31	月	母和食の日 ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(2ほん・ソース) すきこんぶのもの すいとんじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう すいとん さといも	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ かまぼこ あぶらあげ とりにく	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	684	23.2	

※はしは、毎日忘れず持ってきてきましょう。 ※ 印はスプーンもあったほうが食べやすい献立です。

※天候や作物の収穫状況によって、献立内容が変更になることがあります。ご理解をお願いいたします。

<お知らせ>
スケート教室のため24日は3年生、25日は4年生が給食ありません。

