



令和4年2・3月  
仙台市立蒲町小学校  
TEL 286-4951  
FAX 286-4965

まだ寒さが残る季節ですが、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。今年度は「新しい生活」の始まりでしたが、1年間給食をおいしく食べることはできましたか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。自分の食生活をふり返り、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。



## 卒業生のみなさんへ ~食生活で気をつけたいこと~

もうすぐ卒業ですね。小学校の給食ともお別れです。給食を通して学んできた、健康な体をつくるための望ましい食事のとり方やマナーをこれからの生活に生かし、自分の健康を自ら管理できるようにしましょう。1~5年生のみなさんも気をつけましょう！

### 朝・昼・夕、3食

#### しっかりとりましょう

特に朝食は、脳や体を目覚めさせるスイッチで、午前中の大切なエネルギー源となります。



### たんぱく質・カルシウムを

#### 意識して、毎日とりましょう

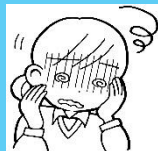
成長に必要な栄養素です。強い筋肉や骨をつくるために、しっかり取りましょう。



### 無理なダイエットに

#### 注意しましょう

「肌荒れ」「イライラ」「骨の発育不良」「貧血」など心身の不調の原因になります。食事をしっかりとりましょう！！



### 脂肪・糖分・塩分の

#### とり過ぎに注意しましょう

ファストフード・スナック菓子・清涼飲料などは、とり過ぎないように注意しましょう。



一生、健康で過ごすための大切なポイントです。毎日のよりよい食生活で、心も体も元気に過ごしましょう！



# 3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のもとになる	エネルギー	たんぱく	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	(kcal)	しつ (g)	
1	火	🍷しゅんのさかな「メバル」 ごはん ぎゅうにゅう メバルのしおこうじやき ごもきんぴら ぶたじる	ごはん ごま あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん たけのこ れんこん <b>はくさい だいこん ねぎ</b>	581	26.6	
2	水	🍷ひなまつりメニュー ちらしずし(きざみのり) ぎゅうにゅう えびフライ(ソース) かきたまじる ひなあられ	ごはん さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぷん あられ	あぶらあげ ぎゅうにゅう えび たまご とうふ のり	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう ゆきな えのきたけ <b>ねぎ</b>	599	25.5	
3	木	こめこフオカッチャ ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき ポテトサラダ コンソメスープ	パン こめこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウイナーソーセージ だいず	にんにく にんじん とうもろこし たまねぎ <b>キャベツ</b> セロリー パセリ	563	32.3	
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ きりほしだいこんのちゅうかあえ いかのかりんあげ	ごはん おおむぎ あぶら さ とう でんぷん ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか	<b>こまつな</b> もやし ほししいたけ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし	738	28.4	
7	月	ソフトパン ぎゅうにゅう ペネアラビアータ アーモンドいりサラダ ヨーグルト	パン スパゲッティ あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト とうがらし とうもろこし <b>キャベツ</b> きゅうり	677	27.6	
8	火	🍷ちゅうかメニュー「すぶた」 ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかたまごスープ はるか	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけ のこ ほししいたけ にんにく <b>こまつな</b> <b>はくさい</b> はるか	663	26.8	
9	水	わかめごはん ぎゅうにゅう すきやきに ししゃもフライ(2ほん・ソース) いちご(2こ)	ごはん あぶら パンこ こむぎこ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ししゃも	にんじん しゅんぎく <b>はくさい ねぎ</b> えのきたけ いちご	660	25.0	
10	木	🍷しゅんのくだもの「デコポン」 こめこパン ぎゅうにゅう タンタンめん むししゅうまい(2こ) デコポン	パン こめこ ちゅうかめん さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが <b>ねぎ</b> ザーサイ にんじん もやし なら たまねぎ デコポン	643	28.0	
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき こまつなごまあえ ひきなじる	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	<b>こまつな</b> もやし にんじん だいこん <b>ねぎ</b>	608	26.5	
14	月	あげパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのクリームスパゲッティ コーンサラダ アーモンドこざかな	パン さとう あぶら スパゲッティ パター アーモンド	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく ベーコン いりこ	にんじん パセリ たまねぎ しめじ とうもろこ し <b>キャベツ</b> きゅうり	695	24.7	
15	火	🍷6ねんせい人気メニュー 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	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 わかめ	はくさい たけのこ にんじん なら <b>キャベツ</b> にんにく しょうが だいこん ほししいたけ <b>ねぎ</b>	579	21.4	
16	水	🍷1ねんせいのこくご「りっちゃんサラダ」 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 デザート	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ごま タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ハム かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし <b>キャベツ</b> きゅうり トマト	692	22.3	
17	木	<b>4校時限 (給食ありません)</b>						
18	金	<b>卒業式</b>						
21	月	<b>春分の日</b>						
22	火	<b>お弁当の日</b>						
23	水	<b>4校時限 (給食ありません)</b>						
24	木	<b>修了式</b>					<small>こんだてないよう へんこう</small> ※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。ご理解お願いいたします。	
25	金	<b>春休み</b>						

※はしは、まいにちわす毎日忘れず持ってきてきましょう。 ※ しるし印はスプーンもあつたほうが食べやすいこんだて献立です。

<おねがい>

○給食最終日に給食白衣を持ち帰ったご家庭は、洗濯・アイロンがけの上、  
3月24日の修了式までに、学校へ持たせるよう、よろしくお願ひします。

