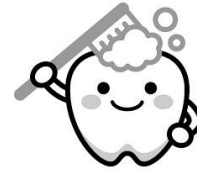




# きゅうしよくだより

令和4年5・6月  
仙台市立蒲町小学校  
TEL 286-4951  
FAX 286-4965

## 6月は食育月間です!



英語のことわざに“**You are what you eat**”(あなたはあなたが食べたものからできている)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。また、仙台市では6月を「せんだいっ子給食月間」としています。

### 食べる楽しみや喜びを あらためて感じてみよう!



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることであります。

### 食べ物のことを よく知ろう!



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

### 栄養のバランスを考えながら いただきます!

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



### ふるさとの食、 伝統の食を 未来に伝えよう!



ユネスコ無形文化遺産の「和食 (WASHOKU)」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

#### <学校給食のパンは国産小麦粉100%です>

昨年度までは原料の一部にアメリカ産とカナダ産の小麦粉が使用されていましたが、令和4年度からは国産の小麦粉のみを使用することになりました。そのため、昨年度よりやわらかくしっとりしています。使用する小麦粉の半分は宮城県産です。よく味わって食べましょう!

#### せんだいっ子給食月間 <6月の地元の野菜>

蒲町小学校では、地元の農家「和雄と一郎の農場」さんに野菜を納めてもらっています。

5月は「ほうれんそう・ゆきな・こまつな・ねぎ」6月は「ねぎ・こまつな・ゆきな・ブロッコリー」を納めてもらいます。新鮮でおいしい野菜に感謝して食べましょう!

6月20日(月)~24日(金)まで、白百合女子大学より栄養士の資格をとるために3名の実習生が入ります。よろしくお願ひします。





# 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もとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	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	水	♪はじよいメニュー(ひじき・ししゃも・ヨーグルト) ひじきごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(2ほん・ソース) ぶたじる ヨーグルト	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ さといも	ひじき とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん <b>ねぎ</b>	606	27.1	
2	木	よこわりまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグのソースかけ だいこんとみずなのサラダ ポトフ	パン でんぷん パンこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん <b>こまつな</b> キャベツ とうもろこし だいこん きゅうり みずな	657	26.2	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ いかのかりんあげ レモンゼリー	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ ゼリー	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	741	29.0	
6	月	♪イタリアのしょくざい「ペンネ」 チーズパン ぎゅうにゅう ペンネアリアータ アーモンドいりサラダ オレンジ	パン ペンネ あぶら アーモンド	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ	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 キャベツ きゅうり オレンジ	695	28.3	
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ぎんひらすのてりやき くわかめのごもくい こまつなとじゃがいものみそする アーモンドこざかな	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう シルバー くわかめ かまぼこ とうふ あぶらあげ いりこ	れんこん にんじん <b>こまつな</b> だいこん <b>ねぎ</b>	611	29.3	
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー ポップビーンズ こまつなのサラダ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず あおのり わかめ	にんにく にんじん たまねぎ <b>こまつな</b> きゅうり とうもろこし	689	29.1	
9	木	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう とりにくのマーレードやき ひじきサラダ マカロニのクリームに	パン ジャム あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ウ インナーソーセージ チーズ こ おりどうふ クリーム	きゅうり にんじん とうもろこし レモン たまねぎ マッシュルーム <b>ゆきな</b>	701	31.9	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう いかフライ(ソース) にくじゃが こまつなごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん さやいんげん たまねぎ <b>こまつな</b> もやし	626	24.2	
13	月	せわりコッパン ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ ぼうチーズ メロン	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こ おりどうふ ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく にんじん <b>こまつな</b> キャベツ セロリー メロン	649	32.1	
14	火	♪ごはんをしっかりとべよう! ごはん ぎゅうにゅう あじフライ(ソース) キャベツとコーンのいためもの みそけんちんじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう あじ ベーコン とうふ あぶらあげ	キャベツ <b>ゆきな</b> えだまめ とうもろこし <b>こまつな</b> にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b>	640	26.2	
15	水	♪ちゅうかメニュー「ジャーチャンどうふ」 わかめごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンどうふ きりほしだいこんのちゅうかあえ れいとうみかん	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こおりどうふ	にんじん <b>こまつな</b> <b>ねぎ</b> たけのこ しめじ にんにく しょうが もやし みかん きりほしだいこん きゅうり とうもろこし	616	21.5	
16	木	♪ながさきのメニュー「ちゃんぽん」 こめこパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん にくだんごのあまずあんかけ(3こ) オレンジ	パン こめこ うどん あぶら ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると とうにゅう とりにく	<b>こまつな</b> キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ にんにく オレンジ	659	29.7	
17	金	♪さかなをたべよう「さば」 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに かきたまじる ひじきのいりに	ごはん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ だいず わかめ ひじき あぶらあげ かまぼこ	しょうが <b>こまつな</b> にんじん <b>ねぎ</b>	646	30.6	
20	月	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう さけのバジルやき ポテトサラダ まめときのこのミルクスープ	パン あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう さけ ハム とりにく だいず チーズ	にんにく にんじん とうもろこし たまねぎ <b>こまつな</b> しめじ マッシュルーム	663	32.1	
21	火	♪ちゅうかメニュー「すぶた」 むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた はるさめスープ パインアップル	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく <b>こまつな</b> はくさい きくらげ パインアップル	620	23.8	
22	水	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろに いらのみそする すいか	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ のり	しょうが にんじん さやいんげん いら たまねぎ すいか	620	24.2	
23	木	♪イタリアメニュー「ラザニア」 バターロールパン ぎゅうにゅう ラザニア ジュリエンスープ グレープフルーツ	バター パン ラザニア あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ <b>フロコリー</b> セロリー グレープフルーツ	682	29.6	
24	金	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう むししゅうまい(2こ) かいそういりたまごスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぷん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ しらすほし わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ しょうが <b>ねぎ</b> <b>こまつな</b>	591	28.7	
27	月	<b>振替休業日</b>						
28	火	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふのもの だいずのてっかみそ れいとうみかん	ごはん さといも あぶらふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう みかん	623	22.7	
29	水	♪ちゅうかメニュー「チンジャオロースー」 ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ちゅうかふうとうにゅうスープ こはくいも	ごはん さとう でんぷん ごま はるさめ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうにゅう	しょうが ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし きくらげ <b>ねぎ</b>	647	24.0	
30	木	こめこパン ぎゅうにゅう カレーうどん ごぼうとにぼしのパリパリあげ さくらんぼ(2こ)	パン こめこ うどん あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし	<b>こまつな</b> にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b> ほししいたけ ごぼう さくらんぼ	684	29.7	

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。

※印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。

※献立内容は変更することがあります。