



令和4年6・7月  
仙台市立蒲町小学校  
TEL 286-4951  
FAX 286-4965

## 「早寝・早起き・朝ご飯」

4月から3か月が過ぎ、生活リズムが整ってきていることと思います。毎日同じリズムで生活することは、1日3回食事をとることができたり、必要な睡眠時間を確保できることで、体の調子を良い状態にできるため、精神的に安定します。毎日を元気に過ごすために、夏休み中も「早寝・早起き・朝ご飯」をしっかり維持しましょう！

## 7月の行事食



7/6 (水)

### たなばたメニュー

たなばたの笹の葉にちなんで「ささかまぼこのいそべあげ」と天の川をイメージした「うーめん汁」デザートにはソーダゼリーがつきます。お楽しみに！

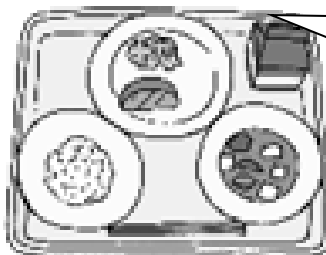
7/8 (金)

### 「食べ物に感謝しましょう」

7月10日は仙台で空襲があった日です。戦時中は食べるものがなく、子どもも大人もいつも空腹でした。今は食べるものがたくさんありますが、それを当たり前と思わずに、感謝して食べましょう。すいとん汁がです。

### 7月のくだもの

スイカ・メロンや冷凍のくだものがです。



### <地元の野菜>

7月はこまつな、8月はゆきな・こまつな・ねぎをおさめてもらう予定です。

7/19 (火) 「食育の日」

今月の「食育の日」は、夏休み最後の給食なので、みなさんのすきなえびやいかをいれた「上海風焼きそば」です。夏休みになるとしばらく給食が食べられません。この日の給食はよく味わってのこさずたべましょう！

7/15 (金)

### 土用のうしの日

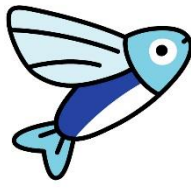
今月の23日は「土用のうし」です。

昔から「う」や「ん」のつくものを食べると夏バテしないといわれています。この日は「うなぎの蒲焼き」ではなく「いわしの蒲焼き」と、「かぼちゃのあまに」がです。

### <お知らせとお願い>

○給食最終日に給食用白衣を持ち帰ったご家庭は、洗濯・アイロンがけの上、個人面談の日に学校へ持ってきてください。

○8月の給食は26日からです。(7・8月予定献立表参照)はしセット・ランチョンマットを持たせてください。



# 7・8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 (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	☆わしよくの日 ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき すきこんぶのもの さつまじる	ごはん さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく こんぶ あぶらあげ	にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	651	27.5	
4	月	☆なつやさいをたべよう チーズパン ぎゅうにゅう レモンクリームスパゲッティ コンソメスープ パインアップル	パン スパゲッティ あぶら じゃがいも	チーズ ぎゅうにゅう えび クリーム	ズッキーニ キャベツ マッシュルーム えだまめ レモン にんじん <b>こまつな</b> たまねぎ パインアップル	573	21.2	
5	火	☆セルフあぶらふどん むぎごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとじ きゃべつとじゃがいものみそじる すいか	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶらふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たまご	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ みつば すいか	597	21.9	
6	水	☆たなばたメニュー わかめごはん ぎゅうにゅう ささかまほこのいそべあげ こまつなごまあえ うーめんじる ソーダゼリー	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま うーめん ふ ゼリー	わかめ ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり とりにく あぶらあげ	<b>こまつな</b> もやし にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ	597	23.2	
7	木	せわりコッパン ぎゅうにゅう ソーセージのチリソースかけ ポトフ フルーツポンチ	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし <b>こまつな</b> みかん パインアップル もも レモン	670	22.9	
8	金	☆たべものにかんしゃしよう！ ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき かぶのあさづけ すいとんじる	ごはん さとう あぶら すいとん さいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ かぶ キャベツ きゅうり	576	26.1	
11	月	☆なつのくだもの「メロン」 バターロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトに ポテトバターソテー メロン	バター パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト とうもろこし メロン	656	24.5	
12	火	☆なつやさいをたべよう！ むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー だいずとこざかなのまるごとあげ れいとうみかん	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず かたくちいわし	にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト たまねぎ なす にんにく みかん	709	26.6	
13	水	☆自校炊飯メニュー「とうもろこしごはん」 とうもろこしごはん ぎゅうにゅう メンチカツ たんたんはるさめスープ ヨーグルト	ごはん パンこ あぶら はるさめ ごま	かんてん ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ ヨーグルト	とうもろこし たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ にんにく	667	24.4	
14	木	あげパン ぎゅうにゅう おやこうどん ウィンナーとこまつなのソテー れいとうパインアップル	パン さとう あぶら うどん	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず なた ウィンナーソーセージ	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ <b>こまつな</b> とうもろこし パインアップル	646	25.3	
15	金	☆どようのうしのひメニュー むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき かぼちゃのあまに わかめじる	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし わかめ あぶらあげ とうふ	かぼちゃ ねぎ	624	25.2	
18	月	<b>海の日</b>						
19	火	☆7月きゅうしよくさいしゅう日 ソフトパン ぎゅうにゅう しゃんはいふうやきそば わかめスープ メロン アーモンドこざかな	パン ちゅうかめん あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ とうふ うずらたまご いらこ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが ほししいたけ ねぎ メロン	597	27.7	
20	水	<b>特別4校時限 (給食ありません)</b>						
25	木	<b>8月予定献立表 特別4校時限 (給食ありません)</b>						
26	金	☆8月さいしよのきゅうよく「セルフハンバーガー」 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 アーモンドいりサラダ コンソメスープ	パン でんぶん パンこ アーモンド あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん <b>ゆきな</b>	617	24.6	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー たまごスープ れいとうようなし	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	しょうが ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん <b>こまつな</b> たまねぎ ようなし	593	23.7	
30	火	☆ビタミンCたっぷり「アセロラ」 ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コーンサラダ アセロラゼリー	パン あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ	たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	689	24.7	
31	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいがくいも(3こくらい) れいとうみかん	ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん <b>ねぎ</b> ほししいたけ しょうが にんにく みかん	685	24.2	

※はしは、毎日忘れず持てきましょう。 ※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。

<7月23日は「土用の丑」の日です。> 土用の丑の日に「う」のつくものを食べると、夏バテしないと言われています。  
給食では15日にうなぎではなくいわしのかばやきとかぼちゃをだします。

