



令和4年12月・令和5年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23日～27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・食についてのスライド(生放送) 火曜日・・・食に関する絵本(動画放送)

水曜日・・・豆つかみ大会表彰式(生放送)

木曜日・・・すきな給食ランキング発表・動画放送「ある日のできごと」

金曜日・・・給食クイズ(生放送)





令和4年11月 保存版
 仙台市立蒲町小学校
 TEL 286-4951
 FAX 286-4965

「救給カレー」の紹介

11月4日の避難訓練に合わせ、給食で5・6年生の主食に「救給カレー」を提供していただきました。救給カレーが作られたいきさつなどを紹介します。



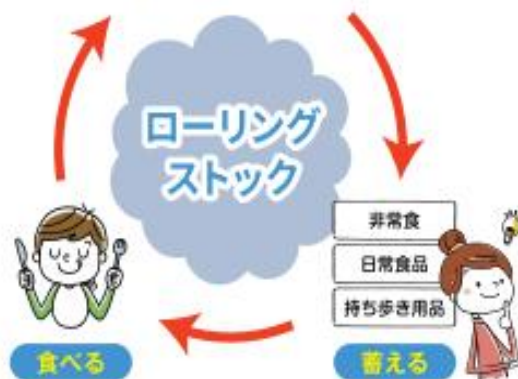
<全学栄 救給カレー>

「全学栄 救給カレー」は、平成23年3月の東日本大震災での教訓をもとに考えられたもので、電気・ガス・水道が止まってしまった状況でも、そのままおいしく、さらに食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。誰でも食べられる味と食材で考えられています。

備えよう！食品備蓄



災害用の備蓄食品というと、缶詰や乾パンなどの非常食を連想しますが、最近では、日常食べている食品の在庫を切らさないようにストックしておく、「ローリングストック」という方法が奨励されています。ローリングストックには、災害用として保管場所をとる必要がない、賞味期限が管理しやすい、普段食べ慣れたもので安心、普段の買い物で購入できる、といったメリットがあります。



備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

備蓄する量の目安

「家族の人数×3日分」
 が最低必要です。

できれば一週間分を備え
 ましょう！

<必ず必要な備蓄品>

それは「水」と「カセットコンロ・ボンベ」です。災害時には必ず役に立ちます。常備しておきましょう。



※もっと詳しく知りたい方は、農林水産省のHPをご覧ください。

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



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)	
9	月	成人の日						
10	火	特別4校時限 (給食ありません)						
11	水	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 じゃがいものチーズに	パン でんぷん 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 とりく ベーコン チーズ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん こまつな	722	28.9	
12	木	🍷お正月のこんだて わかめごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのいそべあげ しらたまぞうに みかん	ごはん こむぎこ あぶら し らたまもち	わかめ ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり とりく なると こうやどうふ	にんじん せり ごぼう だいこん みかん	618	24.1	
13	金	🍷あたらしいパン「こめこきなこパン」 こめこきなこパン ぎゅうにゅう みそラーメン ごぼうとにぼしのパリパリあげ りんご	パン こめこ ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん ごま	きなこ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かたくちいわし	めんま にんじん いら たまねぎ もやし にんにく ごぼう りんご	639	27.7	
16	月	🍷こめこのワンタン使用「ワンタンスープ」 ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ワンタンスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぷん ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが ピーマン たけのこ えのきたけ にんじん チンゲンサイ もやし めんま ねぎ ほししいたけ	593	25.1	
17	火	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 なめこじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ あぶらあげ どうふ	にんじん なめこ だいこん ねぎ	602	22.0	
18	水	しよくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう たらのバジルやき だいこんとみずなのサラダ ABCスープ	パン あぶら さとう マカロニ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう たら ベーコン	にんにく にんじん だいこん きゅうり みずな レモン キャベツ セロリー たまねぎ	637	25.1	
19	木	🍷しよくいくの日「まめをたべよう!とうふ・もやし」 ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ピリからもやし ぼんかん	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ もやし にんにく しょうが きゅうり ぼんかん	599	25.3	
20	金	🍷きせつのくだもの「デコパン」 こめこフオカッチャ ぎゅうにゅう ポークビーンズ ポテトサラダ デコパン	パン こめこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 デコパン	593	27.1	
23	月	🍷にんきメニュー「いかのかりんあげ」 ごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ すきやきに いよかん	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ	にんじん しゆんぎく はくさい ねぎ えのきたけ いよかん	716	26.3	
24	火	🍷にんきメニュー「きむちチャーハンあげぎょうざ」 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 かみかみだいず	ごはん あぶら こむぎこ トック さとう	ベーコン ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご わかめ	はくさい たけのこ にんじん いら キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ	572	22.8	
25	水	バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくのマーレードやき ホワイトシチュー コーンサラダ	バター パン ジャム じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ゆきな マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	676	31.5	
26	木	🍷にんきメニュー「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 アーモンドごさかな	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	659	23.9	
27	金	🍷にんきメニュー「あげパン・タンタンめん」 あげパン ぎゅうにゅう タンタンめん きゅうりのしそふうみづけ	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	しょうが ザーサイ にんじん もやし いら ねぎ きゅうり しそ はねぎ	615	22.2	
30	月	🍷ちゅうかメニュー「すぶた」 ごはん ぎゅうにゅう すぶた はるさめスープ デコパン	ごはん 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 ほししいたけ にんにく こまつな はくさい きくらげ デコパン	622	23.7	
31	火	🍷青森県のきょうどりょうり「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	636	26.8	

※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。

<給食記念日>
1月24日は給食記念日です。これは、戦後食べ物になかった時に、おなかをすかせた子どもたちのために、無償で食糧をくれた人々に感謝の気持ちをわすれないようにできました。食べ物を大切にし、感謝していただきましょう。

<お知らせ>
スケート教室のため30日、31日は4年生給食ありません。(2日間お弁当)
※3年生のスケート教室の日は給食がです。





12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	木	★ワールドカップ「スペインメニュー」 チーズパン ぎゅうにゅう えびときのこのアヒージョ アーモンドいりサラダ トマトとたまごのスープ	パン あぶら アーモンド でんぷん	チーズ ぎゅうにゅう えび たまご ベーコン レンズまめ	マッシュルーム エリンギ フロッコリー にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり トマト にんじん たまねぎ	626	29.1	
2	金	★セルフちゅうかどん ごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい だいがくいも(3こくらい) オレンジ	ごはん さとう あぶら でんぷん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが オレンジ	664	23.0	
5	月	ごはん ぎゅうにゅう ★カルシウムをとろう！ ししゃもフライ(2ほん・ソース) こまつなごまあえ はくさいとさといものみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	598	21.4	
6	火	★じもとのやさしい「ゆきな・ねぎ」使用 こめこパン ぎゅうにゅう おやこうどん えだまめいりコロケ グレープフルーツ	パン こめこ うどん じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず チーズ	にんじん ゆきな ねぎ ほししいたけ えだまめ グレープフルーツ	634	27.6	
7	水	★カルシウムをとろう「わかめ・ヨーグルト」 むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わかめサラダ ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	674	23.9	
8	木	よこわりまるパン ぎゅうにゅう ★はさんでたべよう！ ハンバーグのソースかけ こまつなのサラダ ABCスープ	パン でんぷん パンこ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ ベーコン	たまねぎ こまつな きゅうり とうもろこし キャベツ セロリー	632	26.2	
9	金	★さかなをたべよう「さばのみそに」 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる みかん	ごはん さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ みかん	595	23.4	
12	月	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう ぶたにくとながねぎのオイスターソースいため あぶらふのにも ★じもとのやさしい「ねぎ」使用	ごはん おおむぎ さといも あぶらふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり とりにく ぶたにく	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	604	25.2	
13	火	★しゅんのやさしい「はくさい」 コッパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ベーコンとはくさいのクリームに ポテトサラダ	パン あぶら バター じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし	637	21.8	
14	水	★自校炊飯メニュー「ごもくごはん」 ごもくごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそやき さつまじる アーモンドこさかな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも アーモンド	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ	にんじん ごぼう ほししいたけ しめじ しょうが にんにく だいこん たまねぎ ねぎ	572	31.0	
15	木	★にんきメニュー「あげぎょうざ・タンメン」 ソフトパン ぎゅうにゅう タンメン あげぎょうざ(2こ) りんご	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん ゆきな キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが いら にんにく りんご	607	21.5	
16	金	★とうふをたべよう「にくどうふ」 ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ もやしのチャンプルー みかん	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン あぶらあげ たまご かつおぶし	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが ピーマン パプリカ たまねぎ もやし みかん	637	26.9	
19	月	★ちゅうかメニュー むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ワンタンスープ りんご	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが ピーマン たけのこ えのきたけ にんじん チンゲンサイ もやし めんま ねぎ ほししいたけ りんご	577	23.2	
20	火	★クリスマスメニュー こめこフオカツチャ ぎゅうにゅう チキンカツ コールスロー ミネストローネ デザート	パン こめこ パンこ あぶら おおむぎ じゃがいも デザート	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナーソーセージ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん フロッコリー たまねぎ にんにく トマト	666	30.0	
21	水	★明日は冬至「とうじかぼちゃ」 わかめごはん ぎゅうにゅう ぶりのさいきょうやき とうじかぼちゃ こまつなとじゃがいものみそしる	ごはん さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう ぶり あずき とうふ	かぼちゃ こまつな だいこん ねぎ	616	26.6	
22	木	給食ありません(おべんとう)						
23	金	特別4時限(給食・弁当なし)						

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。 ※ 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。

<お知らせとお願い>

- 冬休みに給食当番の白衣を持ち帰ったご家庭は、洗濯・アイロンがけの上、12月23日、または1月10日に持たせてください。
- 1月の給食開始日は11日です。

12月22日は冬至です。

冬至には「ん」のつくものを食べると健康にすごせると言われています。*21日の給食に「冬至かぼちゃ」ができます。*かぼちゃは「なんきん」とよぶため。

