



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

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は教育の一環として実施されており、子どもたちの心や体を健康にするとともに、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける「食育」の面で、果たす役割が大きくなっています。そのため、献立が食育の生きた教材となるよう地場産物を活用したり、行事食・郷土料理・外国の料理などを積極的に取り入れたり、学校給食の充実に努めております。


今年度も学校給食について、ご理解のうえご協力をお願いいたします。

学校給食のねらい

1 バランスよく食べて丈夫な体をつくります。




2 健康な体をつくるにはどんな食生活をしたらよいかを学び、望ましい食習慣を養います。



3 みんなで協力して食事の準備や後片付けをし、明るく楽しいクラスをつくります。




4 食生活は自然の恵みの上に成り立っていることを理解し、食物を大切にすることを育てます。




心と体の健康づくり


5 食生活は、生産者や料理を作る人などによって支えられていることを知り、仕事の大切さを理解します。



6 日本やいろいろな地域の特産物や郷土料理について学びます。



7 給食に使われている食品の生産地や流通について知り、地元で作られている食品についての理解を深めます。



毎日使用するものの管理について

はしセットとランチョンマット・それらを入れる袋は、毎日必ず洗淨・お洗濯をお願いします。(それぞれ名前をつけてください。)

ランチョンマットは感染防止の観点から机が覆えるサイズを推奨しています。

机のサイズは40cm×60cmです。すでにお持ちの方は既存のもので構いません。

素材：毎日洗濯しますので、乾きやすいものがよいと思います。

※ご家庭にある大判のハンカチやタオル等でもよいです。

<忘れてたり・汚したりした時のために・・・>

予備として「わりばし」を持たせてください。ランドセルに入れておき、使ったら補充を忘れずをお願いします。

<給食当番について>

週末に白衣の持ち帰りがあります。こちらも感染防止の観点から必ず洗淨・アイロンがけの上、週明け学校へ持たせてください。ご協力をお願いします。



4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年へのえいようか		
			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)	
10	月	始業式・入学式						
11	火	特別4校時限（給食ありません）						
12	水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ホワイトシチュー キャベツとコーンのいためもの はっさく フランスの料理「ホワイトシチュー」	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし はっさく	611	23.7	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり あげじゃがのそぼろに にらのみそしる きよみオレンジ	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ のり	しょうが にんじん さやいんげん にら たまねぎ きよみ	595	21.5	
14	金	1年生特別給食開始 ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい にくだんごのあますあんかけ(3こ) いちごゼリー	ごはん さとう あぶら でんぷん ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご とりにく	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	712	29.0	
17	月	アメリカの国民食「セルフハンバーガー」 よこわりまるパン スライスチーズ ぎゅうにゅう ハンバーグのソースかけ ABCスープ オレンジ	パン でんぷん パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ セロリー オレンジ	680	29.6	
18	火	地元でとれた「ねぎ」使用 わかめごはん ぎゅうにゅう すきやきに しろはなまめコロッケ(ソース) ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パンこ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ヨーグルト しろはなまめ	にんじん しゆんぎく はくさい ねぎ えのきたけ たまねぎ	739	26.6	
19	水	バターロールパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース コーンサラダ アーモンドごさかな イタリアの Pasta「スパゲティ」	バター パン スパゲッティ あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いりに	にんじん たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	623	26.3	
20	木	和食の日 ごはん ぎゅうにゅう あじフライ(ソース) きりぼしだいこんのいりに 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 あじ とうふ あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ なめこ こまつな だいこん ねぎ	610	25.5	
21	金	イギリス風カレー むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー チキンカツ こまつなのおひたし	ごはん おおむぎ パンこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく こまつな もやし	667	25.9	
24	月	春のくだもの「いちご」 こめパン ぎゅうにゅう おやこうどん だいずとごさかなのまるごとあげ いちご(2こ)	パン こめこ うどん さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず かたくちいわし	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ いちご	621	33.6	
25	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが とりにくとこんにやくのごまみそあえ あおのりごさかな	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こおりどうふ あおのり いりに	にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが	594	27.7	
26	水	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン ミルクスープ オレンジ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんにく にんじん こまつな とうもろこし オレンジ	624	29.5	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ むししゅうまい(2こ) キャンディータイプチーズ(2こ)	ごはん あぶら さとう でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チーズ	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ	626	28.4	
28	金	和食の日 ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき こまつなのごまあえ ひきなじる	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	593	26.6	

※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。

<1年生特別献立> ※12日・13日は1年生は給食ありません。

※最初の3日間は給食に慣れるための簡単メニューになっています。

- 14日(金) ごはん・あじつけのり・牛乳・にくだんごのあますあんかけ(3こ)・ゼリー
- 17日(月) よこわりまるパン・牛乳・ハンバーグのソースかけ・オレンジ
- 18日(火) わかめごはん・牛乳・しろはなまめコロッケ(ソース)・ヨーグルト

3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 650kcal
- ・たんぱくしつ 21.1g~32.5g

