



# 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。 \*\*

【今月は「ながねぎ」です】

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しを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			
8	月	【 始 業 式 ・ 入 学 式 】						
9	火	【 給 食 な し 】						
10	水	【1年 給食なし】 ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー わかめとほうれんそうのサラダ アーモンドいりござかな	ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いりこ	にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん ほうれんそう もやし きゅうり	616	24.4	
11	木	【1年 給食なし】 ミルクパン ぎゅうにゅう いかフライ(ソース) こまつなとコーンのソテー とりにくとやさいのスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いか とりにく	こまつな キャベツ もやし とうもろこし にんじん パセリ たまねぎ	630	28.1	
12	金	【1年 特別献立】 ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ(ひじき) とうふハンバーグのてりやきソースがけ みそちゅうかスープ パインアップル(かんづめ)	ごはん ごま パンこ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ひじき とうふ とりにく ぶたにく なると	たまねぎ にんじん なら キャベツ もやし <b>ながねぎ</b> にんにく パインアップル	596	24.7	
15	月	【1年 特別献立】 わかめごはん ぎゅうにゅう すきやきに ささかまぼこのいそべあげ オレンジ	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かまぼこ あおのり	にんじん はくさい <b>ながねぎ</b> えのきたけ オレンジ	611	25.8	
16	火	【1年 特別献立】 よこわりまるパン ぎゅうにゅう フライドチキン ミネストローネ フルーツゼリー	パン こむぎこ じゃがいも コーンスターチ マカロニ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん パセリ たまねぎ キャベツ トマト	615	28.9	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき きりほしだいこんのいりに とうふとじゃがいものみそしる	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ さつまあげ あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん ごぼう えのきたけ こまつな たまねぎ	616	24.4	
18	木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フライドポテト たまごスープ	パン あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい たまご とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう にんにく とうもろこし こまつな キャベツ えのきたけ	664	27.7	
19	金	～ 毎月19日は食育の日(野菜を食べよう)～ ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに にくだんごのちゅうかに チャブチェ デコボン	ごはん でんぶん ごま あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく えび	たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ はくさい なら パプリカ とうもろこし もやし にんにく デコボン	608	23.9	
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバふうソテー はるさめスープ パナナ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが なら もやし だいたいもやし こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ パナナ	602	24.6	
23	火	よこわりまるパン ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) もやしとこまつなごまサラダ ABCマカロニスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン	もやし こまつな キャベツ にんにく にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	600	26.9	
24	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ビーフンソテー ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん ビーフン	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく ヨーグルト	にんじん なら <b>ながねぎ</b> えのきたけ ほししいたけ しょうが にんにく パプリカ キャベツ もやし	610	26.3	
25	木	ココアパン ぎゅうにゅう トマトソーススパゲッティ こまつなとベーコンのソテー	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ にんにく こまつな もやし とうもろこし	606	24.1	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのたつたあげ とりにくとこんにゃくのごまみそあえ けんちんじる	ごはん でんぶん ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお とりにく こおりどうふ なまあげ	しょうが にんじん こまつな だいいんごん ごぼう	666	28.1	
29	月	【 昭 和 の 日 】						
30	火	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ぶりのさいぎょうやき こまつなごまあえ のっぺいじる	ごはん ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう のり ぶり とりにく とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん もやし だいいんごん ごぼう <b>ながねぎ</b>	601	28.2	
						仙台市学校給食摂取基準	650	21.1～ 32.5

<1年生の特別献立>

12金 ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ(ひじき)  
とうふハンバーグのてりやきソースがけ  
パインアップル(かんづめ)

15月 わかめごはん ぎゅうにゅう  
ささかまぼこのいそべあげ オレンジ

16火 よこわりまるパン ぎゅうにゅう  
フライドチキン フルーツゼリー

- ※ 印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。
- ※ はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。
- ※ 献立内容に変更することがあります。



# きゅうしょくだより

令和6年4月  
仙台市立蒲町小学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます

蒲町小学校は学校に給食室があり、栄養士が献立を作成し、調理担当の職員及びパートの8名で約980食分の給食を作ります。

今年度も子どもたちの心と身体の健やかな成長のために、おいしくて安全な給食を作っていきますのでよろしくお願いいたします。



## 学校給食のわらい



**1** バランスよく食べて丈夫な体をつくりま



**2** 健康な体をつくるにはどんな食生活をしたらいいかを学び、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



**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、食物を大切に育てま



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



**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



**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



## お知らせ

### ★ 長期欠席による給食停止について

学校を長く休む場合で、給食を止めたい場合は、担任にお申し出ください。停止する場合は、「給食停止申請書」の提出が必要です。

給食の停止は申し出の翌々日からとなり、その期間内に給食を7回以上停止した場合のみ返金の対象となります。さかのぼっての申請はできませんのでご注意ください。

### ★ 食物アレルギーについて

食物アレルギーの対応が必要な場合は、担任をとおして栄養士までお知らせください。食物アレルギーにより、給食を食べることができない場合、「給食の全て」「牛乳」「パン」「ごはん」「おかず」について、停止することができます。

また、食物アレルギーの内容によっては対応食（除去が基本）を行っています。対応については、面談及び書類（食物アレルギー個人調査票、学校生活管理指導表、給食対応確認書）の提出が必要です。