



令和4年11月・12月
 仙台市立蒲町小学校
 TEL 286-4951
 FAX 286-4965

蒲町小学校では毎月地元の野菜を届けてもらっています。

秋は収穫の季節です。おいしい野菜がたくさんとれます。地元の野菜も充実しています。予定献立表の太字の野菜は、荒井の農家さんの地元でとれた野菜です。おいしい野菜が出る日をチェックして楽しみにしてください。



避難訓練・防災食「救給カレー」を出しました。

11月4日の避難訓練に合わせて、5・6年生の給食に「救給カレー」を出しました。救給カレーは、レトルトパックの中にごはん入りのカレーが入ったものです。封を開けてスプーンですくって食べました。

こどもたちはとても楽しみにしていて、「おいしかった!」という声も聞かれました。防災について体験できた1日でした。

がんばれ日本! FIFA ワールドカップ

11月21日からサッカーの世界大会「FIFA ワールドカップ」が始まります。日本はドイツ・コスタリカ・スペインと「グループE」で戦います。こどもたちが、日本と戦う国や、ワールドカップの開催国に興味を持ってもらえるように、給食のメニューにとりいれました。



11月21日

23日に対戦する「ドイツ」
 の料理を出します。

11月25日

ワールドカップの
 開催国「カタール」の
 料理を出します。

12月1日

12月1日に対戦する
 「スペイン」の料理をだします。



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。



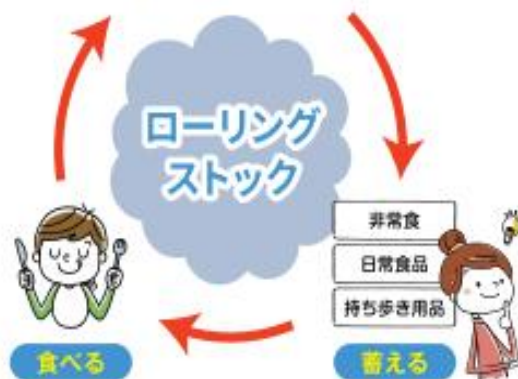
<全学栄 救給カレー>

「**ぜんがくえい** **きゅうきゅう** 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>



令和4年10・11月
仙台市立蒲町小学校
TEL 286-4951
FAX 286-4965

11月は「地場産物活用月間」です。

実りの秋となりました。11月は、宮城県でも農作物がたくさん収穫される時期です。蒲町小学校では、地元の農家さんから、毎月旬の野菜を納めてもらっています。

今月は「長ねぎ」と「こまつな」「ほうれんそう」「ブロッコリー」を使用します。予定献立表に太字で記載されているのが地元の野菜です。献立を見る際にこちらもお覧ください。

北海道産のほたてをいただきました！



10月19日に学校給食へ北海道産のほたてを提供していただきました。冷凍のほたてを解凍して下味をつけ、焼いた「ほたてのてりやき」は、見た目も立派で、とてもおいしいほたてでした。

こどもたちからも「ほたておいしかった！」という声が聞かれました。



10月14日には、愛媛県宇和島産の真鯛を提供していただきました。こちらも身が厚くて立派でおいしい真鯛でした。



ほたても真鯛も、提供してくださった方々に感謝して、おいしくいただきました。

「おいしい食材をありがとうございました。」

★給食のごはんは11月の半ばより新米に切り替わります。安全でおいしいお米を味わって食べましょう！

<備蓄物資を提供していただきました。>

給食物資を納めている宮城県学校給食会の方から、備蓄物資「救給カレー」を提供していただきました。こちらは数が少ないので、11月4日の避難訓練の日に、5・6年生に提供いたします。その日にはお昼の放送で「食品の備蓄」についての動画も放送する予定です。提供された備蓄物資に感謝すると共に、お家でも災害時のことについて話題にいただけるきっかけになると幸いです。





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 こめこフォカッチャ 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。

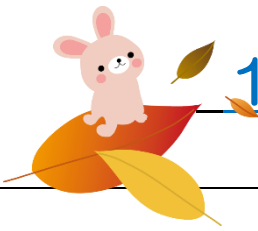
<お知らせとお願い>

○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」がでます。*かぼちゃは「なんきん」とよぶため。





11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もとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	火	こめこパン ぎゅうにゅう みそラーメン だいずとござかなのまるごとあげ ヨーグルト	パン こめこ ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし ヨーグルト	めんま にんじん いら たまねぎ もやし にんにく	633	32.3	
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー きわかめとたまごのスープ りんご アーモンドござかな	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず きわかめ いりこ	ピーマン キャベツ ねぎ にんにく しょうが こまつな りんご	612	26.8	
3	木	文 化 の 日						
4	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(2はん・ソース) いらのみそしる すきこんぶのもの	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも たまご だいず とうふ こんぶ あぶらあげ	いら たまねぎ にんじん	647	26.0	
7	月	ソフトパン ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ スイートポテト かくチーズ	パン あぶら さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン クリーム チーズ	たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ セロリー	743	31.7	
8	火	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 ほうれんそう えだまめ とうもろこし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	646	26.8	
9	水	よこわりまるパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ミルクスープ オレンジ	パン でんぷん パンこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ レンズまめ チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん フロッコリー とうもろこし オレンジ	703	29.3	
10	木	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのふくめに こはくいも はくさいとあぶらあげのみそしる	ごはん あぶら さとう さつまいも ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん はくさい にんじん こまつな ねぎ	640	23.9	
11	金	ごはん ぎゅうにゅう すきやきに いかのかりんあげ みかん	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ いか	にんじん しゅんぎく はくさい ねぎ えのきたけ みかん	722	26.1	
14	月	ココアパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのクリームスパゲッティ とりこくのハーブやき りんご	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン とりこ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ にんにく りんご	649	30.2	
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき わかめいりひたし いものこじる	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さんま わかめ あぶらあげ とうふ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ しめじ	623	23.4	
16	水	🍷みやぎけんさんだいず使用「ポークビーンズ」 しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう ポークビーンズ ポテトサラダ グレープフルーツ	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナーソーセージ	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 グレープフルーツ	664	27.6	
17	木	🍷地元野菜「こまつな」「ねぎ」使用🍷 ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ こまつなのちゅうかいため だいずいりござかな	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず いりこ	チンゲンサイ もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな とうもろこし	597	29.3	
18	金	🍷セルフカツカレー🍷 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ヒレカツ ひじきサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり とうもろこし レモン	718	34.9	
21	月	せわりコッパン ぎゅうにゅう 🍷ドイツ料理🍷 フランクフルトソーセージのケチャップかけ ドイツふうポテトグラタン コンソメスープ	パン あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう クリーム チーズ フランクフルトソーセージ ベーコン だいず	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリー パセリ	739	26.6	
22	火	🍷だしを味わう日「かきたまじる」🍷 むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう かつおとだいずのごまみそあえ かきたまじる かき	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ たまご のり	しょうが にんじん こまつな えのきたけ ねぎ かき	678	31.3	
23	水	勤 労 感 謝 の 日						
24	木	🍷セルフフィッシュバーガー🍷 よこわりまるパン ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) せんきゃべつ じゃがいものチーズに	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	662	26.7	
25	金	カタールふうチキンピラフ ぎゅうにゅう アーモンドいりサラダ レンズまめのスープ ヨーグルト 🍷ワールドカップメニュー🍷	ごはん あぶら アーモンド じゃがいも	とりこ ぎゅうにゅう レンズまめ ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ ピーマン トマト とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが フロッコリー	580	25.1	
28	月	🍷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 もやしときゅうりのごまみそあえ わかめじる	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶらふ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ たまご	ねぎ たまねぎ みつば きゅうり もやし にんじん	597	21.9	
29	火	こめこパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん むししゅうまい(2こ) りんご	パン こめこ うどん あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると とうにゅう とりこ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ もやし しいたけ にんにく しょうが りんご	581	25.6	
30	水	🍷かんこくりょうり🍷 セルフピビンバ(むぎごはん にくみそ ナムル) ぎゅうにゅう トックいりかんこくふうスープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし だいこん たけのこ ほししいたけ	646	32.0	

※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。