



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。



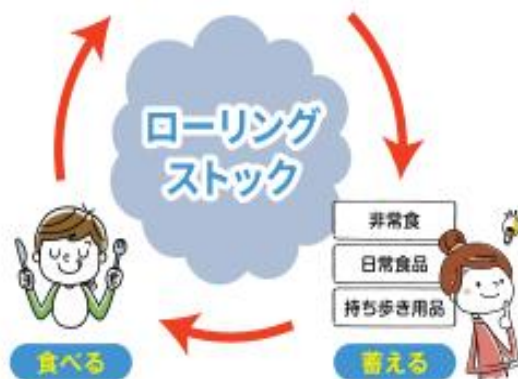
### <全学栄 救給カレー>

「**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。」

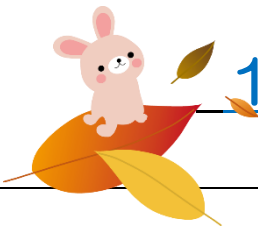
★給食のごはんは11月の半ばより新米に切り替わります。安全でおいしいお米を味わって食べましょう！

### <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。







# 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 だいずとごき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 アーモンドごきかな	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 <b>ねぎ</b> にんにく しょうが <b>こまつな</b> りんご	612	26.8	
3	木	<b>文 化 の 日</b>						
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 <b>こまつな</b> 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 <b>ほうれんそう</b> えだまめ とうもろこし <b>こまつな</b> にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b>	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 <b>フロッコリー</b> 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 <b>こまつな</b> <b>ねぎ</b>	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 しゆんぎく はくさい <b>ねぎ</b> 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 <b>こまつな</b> 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	<b>こまつな</b> もやし にんじん だいこん <b>ねぎ</b> しめじ	623	23.4	
16	水	🍷みやぎけんさんだいず使用「ポークピース」 しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう ポークピース 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 だいずいりごきかな	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 <b>ねぎ</b> しょうが にんにく にんじん <b>こまつな</b> 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 <b>こまつな</b> えのきたけ <b>ねぎ</b> かき	678	31.3	
23	水	<b>勤 労 感 謝 の 日</b>						
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 <b>こまつな</b>	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 <b>フロッコリー</b>	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	<b>ねぎ</b> 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	<b>こまつな</b> 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🍷 セルフビビンバ(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 <b>ねぎ</b> にんじん <b>こまつな</b> 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。