



令和 5 年 1・2 月  
 仙台市立蒲町小学校  
 TEL 286-4951  
 FAX 286-4965

学校給食週間です 1月23日~27日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子供たちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子供たちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えてみるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子供たちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした食育も積極的に進められています。



戦後間もない頃の給食風景

### 学校給食週間 蒲町小学校の取り組み

今年度の給食週間は、録画ではなく、放送室での生放送の他に、給食委員のみなさんがクロムブックを使って作成した、動画やスライドをお昼の放送で流します。

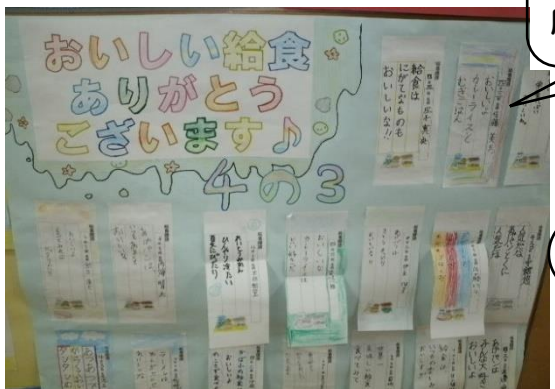


- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| 23日(月) 給食感謝の会・食についてのスライド | 担当:6-1・6-2     |
| 24日(火) 食に関する絵本の読み聞かせ(動画) | 担当:6-2         |
| 25日(水) 豆つかみ大会表彰式         | 担当:5年生         |
| 26日(木) すきな給食ランキング発表・動画放送 | 担当:5-1・5-2・6-1 |
| 27日(金) 給食クイズ             | 担当:6-3         |

### 感謝の気持ちありがとう



1・2年生は給食室へのメッセージを一人1枚書き、模造紙に貼りました。



3・4年生は、給食にまつわる標語を一人1つ考えました。どちらも1階の廊下に掲示しています。

みなさんからのあたたかいお手紙・メッセージ、楽しく読みました！ありがとうございました！！



5・6年生は、給食を作ってくださっている方々への感謝の手紙を書きました。給食感謝の会で、給食委員長、伊藤希さんが、メッセージを読み、調理員のみなさんへ渡しました。



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。



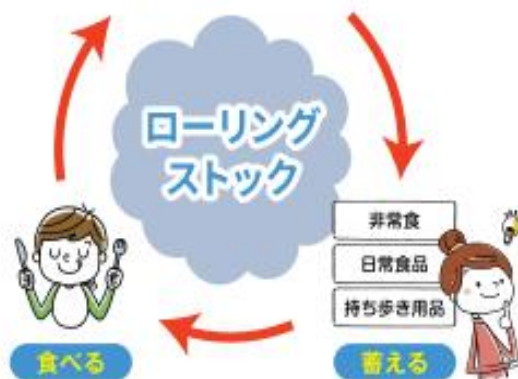
### <全学栄 救給カレー>

「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>





# 2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	おもなしよくひんとはたらき			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 じつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	水	♡はさんでたべよう♡ こめこフオカッチャ ぎゅうにゅう ドライカレー ミネストローネスープ ヨーグルト	パン こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ ヨーグルト ウインナーソーセージ	にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし セロリー パセリ	625	31.2
2	木	♡セルフてまき♡ ごはん てまきのり ぎゅうにゅう にくじゃが ツナそぼろ きゅうりづけ	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 まぐろ あぶらづけ のり	にんじん さやいんげん たまねぎ きゅうり	629	26.7
3	金	ソフトパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー いわしかレーフライ コールスロー かりかりだいず ♡節分	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ きびさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こおりどうふ いわし だいず	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 きゅうり	706	28.6
6	月	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) ほんかん	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	にんじん <b>ねぎ</b> ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ ほんかん	616	26.1
7	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ(ソース) わかめのしょうがええ みそけんちんじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう さとも	ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ あぶらあげ	きゅうり しょうが <b>こまつな</b> にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b>	596	24.4
8	水	ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ スイートポテト いちご(2こ)	パン あぶら さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず クリーム	たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく いちご	681	25.8
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(2ほん・ソース) ごもきんぴら にらのみそじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも たまご だいず とうふ	にら たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん れんこん	610	23.7
10	金	♡カルシウムをとろう♡ こめこパン ぎゅうにゅう みそにこみうどん だいずとござかなのまるごとあげ いやかん	パン こめこ うどん でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず かたくちいわし	にんじん ごぼう だいこん <b>ねぎ</b> ほししいたけ いやかん	618	29.7
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき ひじきとだいずのもの ぶたじる	ごはん あぶら さとう さとも	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん <b>ねぎ</b>	607	30.1
14	火	♡バレンタインデー♡ チキンピラフ ぎゅうにゅう メンチカツ ポトフ デザート	ごはん あぶら じゃがいも パンこ チョコプリン	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナーソーセージ	にんじん たまねぎ ピーマン <b>ゆきな</b> キャベツ とうもろこし	658	23.4
15	水	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう さけのバジルやき フレンチサラダ ふわふわたまごスープ	パン あぶら パンこ ジャム	ぎゅうにゅう さけ チーズ たまご ベーコン	にんにく にんじん キャベツ きゅうり <b>ほうれんそう</b> たまねぎ	622	29.7
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい きりほしだいこんのちゅうかいため こめこケーキ ♡宮城県産米粉使用	ごはん おおむぎ さとう あぶら でんぷん ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか 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 きりほしだいこん にら <b>ねぎ</b> ほししいたけ	587	25.2
17	金	ココアパン ぎゅうにゅう とりにくのマーレードやき つぼみなのペロンチーノ ミルクスープ	パン ジャム スパゲッティ あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナーソーセージ チーズ	たまねぎ つぼみな にんにく にんじん マッシュルーム <b>ほうれんそう</b> とうもろこし	690	32.2
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ポテトサラダ スイートスプリング	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム スイートスプリング	665	25.2
21	火	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じる	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>	637	23.5
22	水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウインナーソーセージのチリソースかけ ザワークラウト じゃがいものチーズに	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウインナーソーセージ	にんにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ <b>ゆきな</b>	695	25.3
23	木	<b>天皇誕生日</b>					
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき ピリからもやし さつまじる	ごはん さとう あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	もやし にんじん きゅうり にんにく だいこん ごぼう しめじ <b>ねぎ</b>	645	27.3
27	月	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 ベーコンとはくさいのクリームに はるか	パン でんぷん パンこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ はくさい にんじん とうもろこし はるか	742	29.5
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ひきにくとレンズまめのカレー だいこんとみずなのサラダ アーモンドござかな	ごはん おおむぎ 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 レンズまめ チーズ いらこ	にんじん たまねぎ グリンピース レモン にんにく だいこん きゅうり みずな	673	26.0

※はしは、まいにちわす も 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か食べやすい献立です。

**2月3日は「節分」です。**  
豆は、「魔滅」と書いて、悪い物を追い払う力があると信じられていました。節分に豆まきをすることで、病気や災いがなく1年を過ごせるようにと願います。給食では2日に鬼が嫌がるといわれている「いわし」と「福豆」がです。よい1年になりますように。



※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。



# 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	<b>成人の日</b>						
10	火	<b>特別4校時限（給食ありません）</b>						
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 <b>こまつな</b>	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 あおりの 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 <b>ねぎ</b> 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 <b>ねぎ</b>	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 <b>ねぎ</b> 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 <b>ねぎ</b> 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 <b>ねぎ</b>	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 とりく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ <b>ゆきな</b> 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 <b>ねぎ</b> 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 <b>こまつな</b> 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 <b>ねぎ</b> ほししいたけ いよかん	636	26.8	

※はしは、<sup>まいにちわす</sup>毎日忘れず持ってきてきましょう。 ※ <sup>しるし</sup>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、戦後食べ物がなかった時に、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。

