



きゅうしよくだより

令和3年8・9月
仙台市立蒲町小学校
TEL 286-4951

夏休み中に、蒲町小の給食においしい野菜を届けてくださっている、農家の方の畑を訪問しました。

「和雄と一郎の農場」の今野実さん

まこと



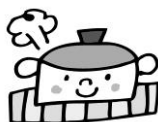
「和雄と一郎の農場」さんは、荒井の高速道路の近くに農地を持っている、地元の農家さんです。写真は「こまつなとゆきな」です。ハウスの中で青々と元気に育っていました↓



今野さんの畑では、主に小松菜・ゆきな・ほうれん草・ねぎ・枝豆・ブロッコリー・カリフラワー・サニーレタス・キャベツ・オクラ・いんげんなど、季節の野菜と、お米を育てています。



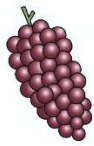
「地元の新鮮な野菜や、安全な野菜を食べて、少しでも食べることに興味を持ってもらいたい。」と、今野さんは蒲町小学校の他、七郷小・荒井小にも野菜を納めているそうです。



これからもおいしい野菜をお願いします！



ハウスから車で移動し、「長ネギ」の畑も見せていただきました。小松菜・ゆきな・長ネギは、植える時期をずらして、1年中収穫できるように育てているそうです。給食でもほぼ毎月納めていただいています。今野さんの野菜を使用する日は、予定献立表の食材名を太字で書いています。献立表をよく見て、おいしい地元の野菜がでるのを楽しみにしててください。



9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)
1	水	せわりコッペンパン ぎゅうにゅう ウイナーソーセージのチリソースかけ ズッキーニのペペロンチーノ ふわふわたまごスープ	パン スパゲッティ あぶら パンこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ チーズ たまご だいず ベーコン	パプリカ たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム にんにく にんじん パセリ キャベツ	743	29.1
2	木	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのごまみそあえ すいとんじる きよほう(2こ)	ごはん さとう あぶら ごま すいとん さいも	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ぶどう	650	23.1
3	金	しょくパン はちみつ ぎゅうにゅう マカロニのクリームに タンドリーチキン コールスロー	パン マカロニ じゃがいも あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ウイナーソーセージ チーズ こおりどうふ クリーム とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ゆきな キャベツ きゅうり	707	31.1
6	月	《しょくもつせんいをとろう》むぎごはん むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー ポテトサラダ れいとうみかん	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ウイナーソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし みかん	727	24.1
7	火	《きせつのだきこみごはん》 さつまいもとえだまめごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら みそけんちんじる	ごはん さつまいも あぶら ごま さとう こむぎこ さいも	ぎゅうにゅう とうふ いか あぶらあげ	えだまめ たまねぎ ねぎ こまつな にんじん だいこん ごぼう	694	24.6
8	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 こまつなのサラダ きのことたまごのスープ	バター パン ジャム あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン たまご だいず	こまつな きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ まいたけ えのきたけ ほししいたけ	622	30.3
9	木	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 こまつなとじゃがいものみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ かまぼこ あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな だいこん ねぎ	669	23.8
10	金	こめこフォカッチャ ぎゅうにゅう まだいのバジルやき レモンクリームスパゲッティ トマトとたまごのスープ	パン こめこ あぶら スパゲッティ でんぷん	ぎゅうにゅう まだい えび チーズ クリーム たまご	にんにく ズッキーニ キャベツ こまつな マッシュルーム えだまめ レモン トマト たまねぎ	580	32.3
13	月	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろに にらのみそしる れいとうみかん	ごはん おおむぎ 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 だいず 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 みかん	659	22.8
14	火	《おきなわメニュー》 ごはん ぎゅうにゅう もやしのチャンプルー あおさのみそしる アセロラゼリー	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン なまあげ たまご かつおぶし あおさ とうふ あぶらあげ	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ もやし ねぎ アセロラ	608	22.1
15	水	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう あじフライ(ソース) せんきゃべつ ミネストローネ	パン パンこ こむぎこ あぶら おおむぎ じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう あじ だいず ウイナーソーセージ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく トマト	690	26.2
16	木	《からだのつかれをとろう!》 ごはん ぎゅうにゅう すぶた はるさめスープ れいとうパインアップル	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 こおりどうふ	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 こまつな きくらげ はくさい パインアップル	672	23.7
17	金	《にんきメニュー「たんたんめん」》 こめこパン ぎゅうにゅう タンタンめん きゅうりのしそふうみづけ ヨーグルト	パン こめこ ちゅうかめん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが ねぶかねぎ ザーサイ にんじん もやし にら ねぎ きゅうり しそ	652	29.0
20	月	敬老の日					
21	火	《お月見メニュー》 あきのかおりごはん ぎゅうにゅう ぎんざけのみそやき おくずかけ デザート	ごはん あぶら さとう さつまいも ふ でんぷん おだんご	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぎんざけ	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ さやいんげん ほししいたけ	703	25.8
22	水	《ごはんをたべよう「セルフぎゅうどん」》 セルフぎゅうどん(むぎごはん・ぎゅうどんのぐ) ぎゅうにゅう あぶらふいりみそしる なし	ごはん おおむぎ あぶら さとう あぶらふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな ねぎ なし	604	22.0
23	木	秋分の日					
24	金	《まめをたべよう!》 ソフトパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチポテト コーンサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	743	26.0
27	月	振替休業日					
28	火	《秋のくだもの「ぶどう」》 こめこパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん だいずとごきかなのまるごとあげ きよほう(2こ)	パン こめこ うどん あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると てんぐさ とうにゅう だいず かたくちいわし	ゆきな キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ にんにく ぶどう	642	30.6
29	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きりほしだいこんのはりはりづけ なめこじる	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ あぶらあげ	しょうが きりほしだいこん にんじん なめこ こまつな だいこん ねぎ	676	28.4
30	木	ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ さかなのかりんあげ なし	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 こおりどうふ たら	こまつな もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく なし	736	28.1

※はしは、まいにちわすちも 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。