



令和3年11・12月
仙台市立蒲町小学校
TEL 286-4951
FAX 286-4965

みやぎの「環境保全米」について

令和2年11月より、小学校・中学校向けの給食に、「環境保全米ひとめぼれ1等(特別栽培)」を使用しています。「環境保全米」は、自然と人間の力をあわせて作ったやさしいお米です。豊かな自然を思い浮かべながらゆっくりと食べてみてください。

環境保全米ってどんなお米？

「環境保全米」は、「化学肥料」や「農薬」の使う量を、ふつうの米づくりと比べて半分以下に減らして作ったお米です。

「化学肥料」や「農薬」の使う量を減らすことで、稲が持つ「生きようとする力」を引き出し、田んぼのきれいな水と土を保ち、カエルやトンボなどの生き物が住みやすい環境を守ります。そんな田んぼで育ったお米、それが「環境保全米」です。

環境保全米が果たす役割とは？



○「環境保全米」を食べることは、環境を守ること

「環境保全米」は、農薬や化学肥料の使用量を減らし、環境への負荷を軽減することで、土や水をきれいにし、水田の豊かな生態系を守ります。「環境保全米」を食べて生産者を応援することは、皆さん自身が環境を守ることにつながるのです。

○「SDGs」世界的な目標達成に貢献

「SDGs」とは、人が将来も安心して暮らすことができる世界を目指すために、国連サミットで定められた国際社会共通の目標です。「環境保全米」の取り組みは、その達成に貢献するものです。

○「安全・安心」なお米で健やかな成長をサポート

ふつうのお米づくりよりも、さらに手間をかけて、「安全・安心」にこだわって作られた「環境保全米」。毎日の給食を通して、皆さんの健やかな成長を応援します。

○豊かな生態系をはぐくむ「環境保全米」

「環境保全米」づくりを通じて環境保全が図られていることを消費者や子どもたちに知ってもらうため、田んぼにくらす生き物の調査が行われています。調査の結果、水や土がきれいになったことで、トンボやホタル、メダカなどが田んぼに戻ってきていることがわかりました。

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！



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。

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 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	★旬のたべもの「ごぼう」「みかん」 ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ごぼうとにほしのパリパリあげ みかん	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 かたくちいわし	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ごぼう みかん	709	28.4	
2	木	★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 しろはなまめコロケ みそけんちんじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも パター パンこ こむぎこ さといも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いんげんまめ とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ しめじ こまつな だいこん ねぎ	662	22.5	
3	金	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 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	653	26.5	
6	月	★中華料理「はっぼうさい」 ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう はっぼうさい だいがかいも(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 ひじき	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	710	23.7	
7	火	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう タンドリーチキン アーモンドいりサラダ ホホワイトシチュー	パン あぶら アーモンド じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく チーズ	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ フロッキー マッシュルーム	677	30.9	
8	水	★和食の日「おでん」 ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき おでん こまつなのソテー	ごはん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう ほっけ がんとどき さつまあげ うずらたまご こんぶ	にんじん だいこん こまつな とうもろこし	642	28.3	
9	木	★かぜよぼう「りんご」をたべよう 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	600	22.3	
10	金	★みやぎけんの地場産物「ささかまぼこ」 こめこパン ぎゅうにゅう あんかけうどん ささかまぼこのいそべあげ ヨーグルト	パン こめこ うどん でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ あおのり ヨーグルト	ゆきな にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ	636	30.8	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう えびフライ(ソース) こまつなのごまあえ はくさいとさといものみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう えび とうふ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	614	21.8	
14	火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウイナーソーセージのチリソースかけ せんきゃべつ きのことたまごのスープ	パン あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ ベーコン たまご だいず	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ まいたけ えのきたけ ほししいたけ	665	25.6	
15	水	★水産の日「さばのこうみやき」 ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき ひじきとだいずのもの なめこじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん なめこ こまつな だいこん ねぎ	659	28.6	
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ポテトサラダ 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 ハム	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし みかん	709	22.7	
17	金	ソフトパン ぎゅうにゅう タンタンめん きりほしだいこんのはりはりづけ アーモンドこざかな	パン ちゅうかめん さとう あぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ いりこ	しょうが こねぎ ザーサイ にんじん もやし いら ねぎ きりほしだいこん	680	26.5	
20	月	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	672	26.4	
21	火	★クリスマスメニュー こめこフオカッチャ ぎゅうにゅう フライドチキン コールスロー ミネストローネ カップデザート	パン こめこ でんぷん こむぎこ あぶら おおむぎ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 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	626	31.0	
22	水	給食ありません(お弁当)						
23	木	給食・お弁当ありません(4時限)						
24	金	冬休み						

※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。

<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11日に持たせてください。

○1月の給食開始日は12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こせると言われています。*
20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。

