

給食だより 11月号



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差が大きくなるので、衣服の調節をこまめにしましょう。そして、かぜや新型コロナウイルス感染症などを予防するために毎日の食事をきちんと食べ、体力と免疫力をつけておきましょう。外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずに。

地場産物の良さを知ろう！

～11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」です～



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域で生産されるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



私たちの住む宮城県は「食材王国」といわれるほど海の幸、山の幸に恵まれています。今月の給食は、たくさんの県内産の食材を取り入れた献立にしました。地元で生産・加工・出荷される食材を知ることで、地域との結びつきを学んだり、望ましい食生活などについて理解を深めてもらいたいと思います。おいしく食べて宮城の「食」について知りましょう！



今月の給食で使用するふるさと食材

給食のお米は宮城県産の「ひとめぼれ」1等米です。今年とれたおいしい新米を学校で炊いています。



予定献立表

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	
※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※太字のものは宮城県産の食材を使用する予定です。	麦ご飯 ポークカレー 野菜スープ フルーツの ヨーグルトあえ エネルギー910kcal 蛋白質26.5g 脂質24.6g	ご飯 のしどり 小松菜の炒め物 みそ汁 エネルギー802kcal 蛋白質30.3g 脂質23.4g	文化の日	
11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)
ホイコウロウ丼 青のりポテトサラダ 汁ビーフン ラ・フランスゼリー エネルギー876kcal 蛋白質24.1g 脂質25.1g	ご飯 鶏の塩こうじ焼き ヤーコンきんぴら みそけんちん汁 エネルギー761kcal 蛋白質28.2g 脂質19.7g	ご飯 肉団子と野菜の ケチャップ煮 かみかみサラダ コーンスープ エネルギー888kcal 蛋白質24.4g 脂質24.5g	親子うどん もやしサラダ 大学いも エネルギー814kcal 蛋白質30.9g 脂質22.0g	ご飯 さばのみそ煮 ゆず入り酢の物 おくずかけ エネルギー775kcal 蛋白質27.8g 脂質16.1g
11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
ご飯 三角油揚げ野菜あんかけ 野菜のマヨしょうゆあえ みそ汁 味付のり エネルギー804kcal 蛋白質24.4g 脂質25.5g	カレーピラフ マカロニのクリーム煮 フルーツジュレ エネルギー920kcal 蛋白質25.6g 脂質21.8g	木の葉丼 ごぼうサラダ 石狩汁 エネルギー840kcal 蛋白質29.3g 脂質23.0g	ご飯 みそおでん 野菜炒め はっと汁 エネルギー783kcal 蛋白質26.7g 脂質15.9g	ご飯 メンチカツ 白菜の煮浸し みそ汁 柿 エネルギー830kcal 蛋白質23.6g 脂質21.0g
11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
ご飯 ヘルシーハンバーグ 大豆の磯煮 せりのかき玉汁 エネルギー855kcal 蛋白質33.9g 脂質24.4g	ご飯 肉じゃが 中華サラダ 油ふのみそ汁 納豆 エネルギー845kcal 蛋白質34.4g 脂質20.7g	タンメン 春巻 バナナ エネルギー794kcal 蛋白質27.6g 脂質29.4g	勤労感謝の日	ご飯 そばろ入り玉子焼き すき焼き風煮 みそ汁 エネルギー853kcal 蛋白質33.4g 脂質26.2g
11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	
エビピラフ マセドアンサラダ 肉団子スープ エネルギー821kcal 蛋白質22.5g 脂質26.0g	ご飯 くじら竜田揚げ 小松菜のからしあえ 豚汁 エネルギー758kcal 蛋白質32.1g 脂質18.3g	豚キムチ丼 春雨サラダ もやしスープ オレンジ エネルギー847kcal 蛋白質25.3g 脂質28.4g	ご飯 田舎風おでん キャベツの ピーナッツあえ みそ汁 エネルギー769kcal 蛋白質29.6g 脂質17.6g	11月から新米になります。