

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、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。

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～



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、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」について知しましょう！



今月の給食で使用するふるさと食材



宮城県の「100年フード」

「100年フード」は文化庁による取り組みで、豊かな自然や歴史・風習の中で、世代を超えて受け継がれ、さらに、100年を超えて継承していくことを目指している、地域特有の食文化です。これまでに全国で329件の食文化が認定され、宮城県では9つの「100年フード」があります。今月はその中から「はっと」と「白石温麺」を献立に取り入れています。

「えび餅」栗原市
「牛タン焼き」仙台市
「はっと」登米市
「石巻焼きそば」石巻市
「おぼろ汁」涌谷町
「白石温麺」白石市
「ほや雑煮」石巻地域
「けの汁」登米市豊里町
「はらこめし」亶理町

予 定 献 立 表

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
キャロットライス マカロニの クリーム煮 フルーツジュレ	文化の日	わかめご飯 三角油揚げの そぼろ煮 春雨サラダ 豚汁	みそラーメン 仙台あおばギョウザ 大学いも	ご飯 肉じゃが かみかみサラダ にら玉汁 納豆
エネルギー906kcal 蛋白質26.2g 脂質20.9g		エネルギー898kcal 蛋白質27.8g 脂質30.9g	エネルギー892kcal 蛋白質33.0g 脂質27.8g	エネルギー873kcal 蛋白質34.9g 脂質23.6g
11月9日(月)		11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)
木の葉丼 切干大根のサラダ 油ふのみそ汁 オレンジ	ターメリックライス ポークカレー 野菜スープ フルーツの ヨーグルトあえ	ご飯 とんかつ 小松菜のおかかあえ 石狩汁	豚キムチ丼 青のりポテトサラダ 汁ビーフン 柿	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875kcal 蛋白質27.4g 脂質29.4g	エネルギー899kcal 蛋白質26.6g 脂質23.9g	エネルギー878kcal 蛋白質36.5g 脂質24.4g	エネルギー914kcal 蛋白質28.5g 脂質29.4g	エネルギー806kcal 蛋白質18.8g 脂質17.4g
11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
ご飯 ミートローフ マセドアンサラダ ほうれん草と 卵のスープ	米粉のクリーム スパゲティ ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	ご飯 かつおの南蛮漬け ゆで豚の ごまだれあえ みそ汁	ご飯 豚肉のねぎ塩 レモンソース 小松菜マヨネーズあえ 豆腐スープ	ビビンバ丼 もずくスープ バナナ
エネルギー934kcal 蛋白質28.4g 脂質35.8g	エネルギー845kcal 蛋白質37.0g 脂質32.8g	エネルギー893kcal 蛋白質35.6g 脂質26.6g	エネルギー849kcal 蛋白質28.8g 脂質30.7g	エネルギー771kcal 蛋白質28.3g 脂質19.7g
11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
勤労感謝の日	ご飯 タンドリーチキン 水菜のサラダ 白菜とベーコンのスープ 仙台いちごヨーグルト	油ふ丼 ほうれん草のごまあえ みそ汁 ラ・フランス	ご飯 くじらと肉団子の オーロラソース 小松菜の和風サラダ せりのかき玉汁	ご飯 豚肉のバーベキューソース ヤーコンきんぴら みそ汁 味付けのり
	エネルギー817kcal 蛋白質30.5g 脂質21.8g	エネルギー795kcal 蛋白質26.5g 脂質20.6g	エネルギー876kcal 蛋白質33.9g 脂質28.9g	エネルギー794kcal 蛋白質31.2g 脂質20.3g
	11月30日(月)	※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。		
ご飯 みそおでん 野菜炒め はっと汁 ラ・フランスゼリー	給食のお米は宮城 県産の「ひとめぼ れ」1等米です。 11月のご飯は、在 庫が無くなり次第 「新米」になります。			
エネルギー817kcal 蛋白質27.0g 脂質16.9g				