

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！

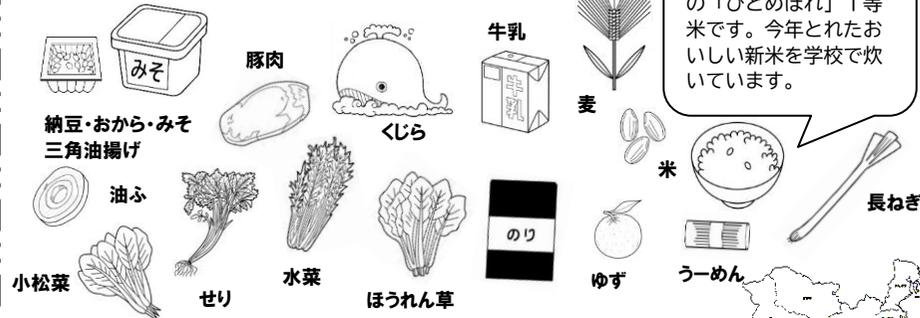
～11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」です～



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。



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。

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」について知りましょう！



予定献立表

※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。				11月のご飯は、在庫がなくなり次第「新米」になります。		11月1日(金) ご飯 和風ミートローフ ポテトサラダ みそ汁 りんご エネルギー917kcal 蛋白質31.1g 脂質31.5g
11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)		
振替休日	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795kcal 蛋白質29.6g 脂質17.3g	ご飯 そぼろ入り玉子焼き すき焼き風煮 みそ汁 エネルギー858kcal 蛋白質33.4g 脂質26.2g	タンメン 春巻 バナナ エネルギー794kcal 蛋白質27.6g 脂質29.4g	ご飯 タンドリーチキン かみかみサラダ ほうれん草と豆腐のスープ アセロラゼリー エネルギー754kcal 蛋白質28.9g 脂質17.5g		
11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)		
ご飯 みそおでん 野菜炒め はっと汁 エネルギー799kcal 蛋白質28.8g 脂質15.9g	木の葉丼 ブロッコリーサラダ 豚汁 オレンジ エネルギー865kcal 蛋白質32.5g 脂質23.1g	ご飯 メンチカツ 白菜の煮浸し みそ汁 ラ・フランス エネルギー810kcal 蛋白質23.2g 脂質20.4g	ターメリックライス ひよこ豆のカレー 野菜スープ フルーツのヨーグルトあえ エネルギー913kcal 蛋白質25.9g 脂質24.8g	ご飯 豚肉のバーベキューソース ヤーコンのきんぴら みそ汁 味付のり エネルギー776kcal 蛋白質30.8g 脂質20.2g		
11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)		
三色丼 れんこんサラダ みそ汁 柿 エネルギー937kcal 蛋白質31.5g 脂質33.6g	ご飯 肉団子と野菜のケチャップ煮 マカロニサラダ コーンスープ エネルギー988kcal 蛋白質24.3g 脂質33.2g	ご飯 くじら竜田オーロラソース ほうれん草のごまあえ みそけんちん汁 エネルギー779kcal 蛋白質29.0g 脂質19.2g	豚キムチ丼 春雨サラダ もやしスープ ラ・フランスゼリー エネルギー866kcal 蛋白質25.0g 脂質28.3g	ご飯 豚肉のしょうが焼き 大豆の磯煮 せりのかき玉汁 エネルギー824kcal 蛋白質33.8g 脂質22.7g		
11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)		
親子うどん もやしサラダ 大学いも エネルギー833kcal 蛋白質31.6g 脂質22.4g	ご飯 三角油揚げのそぼろ煮 小松菜のごまマヨネーズあえ 石狩汁 エネルギー865kcal 蛋白質31.1g 脂質29.5g	ホイコウロウ丼 青のりポテトサラダ 汁ピーフン オレンジ エネルギー856kcal 蛋白質24.3g 脂質25.1g	ご飯 肉じゃが 中華サラダ 油のみそ汁 納豆 エネルギー856kcal 蛋白質34.7g 脂質21.8g	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 エネルギー901kcal 蛋白質24.3g 脂質20.8g		