

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300件の食文化が認定され、宮城県では7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。

「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

※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。



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。

11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
振替休日	木の葉井 切干大根のサラダ みそ汁 オレンジ	ご飯 ミートローフ マセドアンサラダ かぶのスープ	ご飯 さばのみそ煮 ゆず入り酢の物 おくずかけ	ご飯 肉じゃが かみかみサラダ 油ふのみそ汁 納豆
	エネルギー852kcal 蛋白質26.8g 脂質27.7g	エネルギー894kcal 蛋白質26.6g 脂質32.6g	エネルギー806kcal 蛋白質30.1g 脂質17.4g	エネルギー843kcal 蛋白質31.9g 脂質21.3g
11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
わかめご飯 そばろ入り玉子焼き すき焼き風煮 みそ汁	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 チキンカツ 白菜の煮浸し 石狩汁	ホイコウロウ丼 青のりポテトサラダ 汁ビーフン 柿	あんかけうどん もやしサラダ スイートポテト
エネルギー858kcal 蛋白質33.5g 脂質26.3g	エネルギー906kcal 蛋白質26.5g 脂質24.6g	エネルギー849kcal 蛋白質34.4g 脂質21.1g	エネルギー864kcal 蛋白質24.1g 脂質25.1g	エネルギー822kcal 蛋白質28.4g 脂質22.5g
11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)
ご飯 豚肉バーベキューソース ヤーコンきんぴら みそ汁 味付のり	豚キムチ丼 春雨サラダ もやしスープ ラ・フランスゼリー	ご飯 くじらと肉団子の オーロラソース 小松菜マヨネーズあえ せりのかき玉汁	キャロットライス マカロニクリーム煮 フルーツジュレ	ご飯 三角油揚げのそばろ煮 ほうれん草のごまあえ 豚汁
エネルギー794kcal 蛋白質31.2g 脂質20.3g	エネルギー864kcal 蛋白質25.0g 脂質28.3g	エネルギー868kcal 蛋白質30.0g 脂質30.6g	エネルギー904kcal 蛋白質25.0g 脂質20.1g	エネルギー814kcal 蛋白質30.9g 脂質23.7g
11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
振替休日	ご飯 みそおでん 野菜炒め はっと汁 ラ・フランス	みそラーメン 春巻 大学いも	油ふ井 水菜のサラダ みそ汁 レモンゼリー	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのスープ バナナ
	エネルギー800kcal 蛋白質26.3g 脂質16.3g	エネルギー974kcal 蛋白質30.6g 脂質38.6g	エネルギー829kcal 蛋白質25.7g 脂質24.7g	エネルギー800kcal 蛋白質29.2g 脂質21.5g