

給食だより 11月

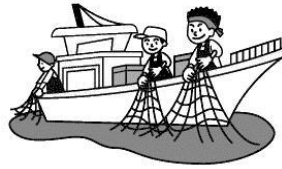


木の葉が色つき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差が大きくなるので、衣服の調節をこまめにしましょう。そして、かぜを予防するために毎日の食事をきちんと食べ、体力と免疫力をつけておきましょう。外から帰ったらうがい、手洗いを忘れずに。

地場産物の良さを知ろう！



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。



11月は「みやぎ食育推進月間」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、県内産の食材をたくさん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。



今月使用予定のみやぎの食材

給食のお米は宮城県産「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)	
※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。	ごはん 豚肉のマスタード焼き ポテトのチーズ煮 ミネストローネ	焼きそば 揚げパン もずくスープ オレンジ	文化の日	
11月から新米を使用する予定です！	エネルギー876kcal 蛋白質36.4g 脂質23.4g	エネルギー807kcal 蛋白質29.5g 脂質24.4g		
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)
ターメリックライス ひよこ豆のカレー かぶと卵のスープ フルーツポンチ	ごはん 鶏肉と さつまいもの揚げ煮 かみかみサラダ みそ汁	ごはん かにたま ゆで豚のごまだれあえ ワンタン入り 野菜スープ	豚丼 ほうれん草と コーンのソテー みそ汁 柿	ごはん さばのみそ煮 ヤーコンのきんぴら けんちん汁
エネルギー980kcal 蛋白質31.0g 脂質25.6g	エネルギー849kcal 蛋白質34.5g 脂質20.2g	エネルギー813kcal 蛋白質34.2g 脂質20.3g	エネルギー840kcal 蛋白質36.4g 脂質17.8g	エネルギー857kcal 蛋白質34.5g 脂質22.8g
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)
麦ごはん すき焼き風煮 野菜のごま酢あえ 油ふのみそ汁 納豆	ごはん ホイコウロウ ツナポテトサラダ 米粉めんスープ りんご	ごはん ミートローフ 温野菜 ジュリエヌスープ フルーツのゼリーあえ	さんまの蒲焼き丼 小松菜のおひたし ゆず入り大根の甘酢漬け みそ汁	サンドイッチ パンプキンパン
エネルギー866kcal 蛋白質38.3g 脂質22.6g	エネルギー876kcal 蛋白質29.3g 脂質17.4g	エネルギー920kcal 蛋白質31.9g 脂質25.9g	エネルギー883kcal 蛋白質32.1g 脂質29.4g	【厨房消毒のため 簡易給食】
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)
おにぎり しょうゆラーメン 笹かまの生姜焼き グレープフルーツ	木の葉丼 酢の物 石狩汁 ラフランス	キャロットライス スパニッシュオムレツ パプリカのソテー 野菜スープ	勤労感謝の日	ごはん 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 卵スープ
エネルギー772kcal 蛋白質36.0g 脂質14.0g	エネルギー830kcal 蛋白質32.7g 脂質17.3g	エネルギー761kcal 蛋白質26.5g 脂質19.1g		エネルギー888kcal 蛋白質34.9g 脂質22.7g
11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	
ごはん 白身魚の ハーブパン粉焼き グリーンサラダ わかめコーンスープ	ウインナーの ケチャップライス クリームシチュー 甘夏ゼリー&ヨーグルト	ごはん 豚肉のみそ焼き 菊とほうれんそうの おひたし はっと汁	ごはん のしどり キャバツのアーモンドあえ かぼちゃの甘煮 すまし汁	
エネルギー707kcal 蛋白質27.0g 脂質16.5g	エネルギー937kcal 蛋白質29.8g 脂質24.2g	エネルギー779kcal 蛋白質34.8g 脂質14.9g	エネルギー831kcal 蛋白質30.1g 脂質19.8g	



©宮城県・旭プロダクション