

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
1月			ごはん	ポークしゅうまい(2個) きゅうりのピリ辛和え 豆腐の中華煮 冷凍みかん	ごめ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なると うずらたまご	きゅうりにんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ みかん	625 25.6 19.1 2.0	820 32.7 23.6 2.4
2火			ごはん	さばの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 えび団子のすまし汁	ごめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく えび たら とうふ わかめ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ えのきたけ みずな	639 30.6 19.9 1.6	817 36.9 23.7 2.0
3水			バターロール パン	ハニーマスタードチキン コーンと枝豆のソテー ミネストローネ	パン パター かたくりこ あぶら はちみつ さとう オリーブゆ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とり ウインナー ベーコン ひよこめ	どうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく	633 26.6 27.1 2.3	816 32.7 33.5 3.2
4木	金小		麦ごはん	セルフビビンバ (焼肉・ナムル) ワンタンスープ	ごめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん だいずもやし はくさい たまねぎ チンゲンサイ どうもろこし	614 28.3 17.4 2.3	781 34.4 19.9 2.9
5金	大小 金小		ごはん	ピンクサーモンフライ(ソース) 筑前煮 厚揚げのみそ汁	ごめ てんぷらこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ピンクサーモン とりにく あつあげ みそ	ほししいたけ にんじん ごぼうこんにやく えだまめ もやし えのきたけ ねぎ	675 31.2 20.9 2.7	853 37.8 24.5 3.2
8月			ごはん	春巻 豚キムチ 春雨スープ	ごめ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし はくさい いら だいこん たけのこ ねぎ ほししいたけ	637 20.0 22.9 1.8	816 24.2 26.8 2.6
9火	金中		ごはん	発芽玄米入り平つくね 切り干大根の炒り煮 にらたまスープ	ごめ はつがげんまい あぶら さとう かたくりこ パンこ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ベーコン とうふ たまご	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにやく にんじん たまねぎ いら ねぎ	610 24.5 21.6 2.1	778 29.5 25.1 2.7
10水	金中		食パン いちごジャム	トマトミートオムレツ ペンネのガーリックソテー ミートボールスープ	パン ジャム マカロニ オリーブゆ じゃがいも パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン ぶたにく	トマト にんにく エリンギ たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ どうもろこし	586 21.3 23.9 2.4	810 28.5 30.6 3.4
11木			麦ごはん	ポークカレー ブロッコリーとコーンのサラダ なし  蔵王町産の「なし」を使います	ごめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー どうもろこし なし	659 19.7 17.5 2.2	847 23.9 21.5 3.0
12金	今日は「かつお」 第3水曜日はみやぎ水産の日		ごはん	かつおと凍り豆腐の揚げ煮 わかめとチキンの和え物 油麩入りのみそ汁 	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう かつお こおりとうふ わかめ とりにく とうふ みそ	えだまめ きゅうり どうもろこし はくさい にんじん ねぎ ごぼう しめじ	650 29.6 21.4 2.5	825 36.3 24.9 2.9

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。 << 裏に続きます >>

※牛乳は毎日付きます。

9月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	634	26.3	21.3	381	2.2
中学校	817	32.2	25.7	425	2.9

スペシャル給食第1弾「わくわく給食」
 さくら型のにんじんが当たったのは...
 《大河原小学校1年3組》《金ヶ瀬中学校3年1組》でした♪
 わくわく給食リクエストは11月以降に登場します。
 お楽しみに!

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
16	火	大小2・3年	ごはん	和風おろしハンバーグ 野菜のごま酢和え 凍り豆腐のみそ汁	ごめ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ こおりどうふ みそ	だいこん しめじ もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	632 26.7 19.7 2.7	815 32.8 23.4 3.3
17	水	大小2年	米粉パン	チキンナゲット(2・3個) れんこんのマヨサラダ ソースやきそば	パン ごめこ あぶら こむぎこ マヨネーズ ちゅうかめん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	れんこん きゅうり にんじん どうもろこし しょうが たまねぎ もやし ビーマン キャベツ	673 26.6 27.8 3.0	884 34.5 35.2 3.8
18	木	大小6年 大小特支	麦ごはん	ごはんにのせて たべよう♪ ピリ辛肉そぼろ パンパンジーサラダ うずら卵と豆腐のスープ	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず とりにく ずらたまご どうふ なた	にんにく きゅうり もやし にんじん はくさい ねぎ みずな	611 28.6 19.4 2.1	772 34.5 22.5 2.9
19	金	大小6年 大小特支	ごはん	赤魚の竜田揚げ 厚揚げのオイスターソース炒め けんちん汁	ごめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あつあげ あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン こんにやく ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	628 27.4 21.3 1.8	798 33.4 24.8 2.3
22	月		ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 豆腐の中華みそスープ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく どうふ みそ	きゅうり もやし にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら ねぎ	642 26.8 20.3 2.3	812 32.2 23.6 2.7
24	水	今日は「かぼちゃ」 19日は食育の日	背割減塩ソフトパン	セルフフィッシュドッグ キャベツとツナのサラダ パンパンキータージュ	パン パンこ あぶら さとう ごま バター こむぎこ かたくりこ パンにはさんてたべよう♪	ぎゅうにゅう タチウオ ツナ ベーコン スキムミルク なまクリーム	キャベツ にんじん ブロッコリー どうもろこし たまねぎ かぼちゃ	677 23.3 31.2 2.7	867 29.0 38.5 3.5
25	木	大小1年 金小	ごはん	キーマカレー ABCマカロニスープ フルーツポンチ	ごめ あぶら さとう こむぎこ マカロニ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ みかん パイン りんご もも	622 21.7 18.1 1.8	794 26.2 20.7 2.3
26	金	南小5年 金小	麦ごはん	セルフスタミナ丼 もやしの和風サラダ いものこ汁	ごめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム かんてん とりにく どうふ あぶらあげ	たまねぎ エリンギ たけのこ にんにく しょうが もやし にら きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	607 31.7 15.3 2.1	771 38.3 17.0 2.5
29	月	大中 金中	ごはん	白身魚のみそチーズ焼き 肉入りきんぴら 沢煮椀	ごめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たら みそ チーズ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ みずな	584 29.3 15.9 2.3	
30	火	大小4年 南小4年	ごはん	豚肉のごまみそがらめ 大根のサラダ ほうれん草と卵のスープ	ごめ あぶら さとう ごま ドレッシング かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム どうふ なた たまご	だいこん キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう	674 26.6 25.2 2.2	853 32.5 29.7 2.9

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。 ※牛乳は毎日付きます。

「みやぎ水産の日」 今月は…かつお

「かつお」は春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。
春と秋に旬があり、季節によって味わいが変わります。
宮城県の気仙沼漁港では生鮮かつおの水揚げ量が日本一を誇ります。

「食育の日」 今月は…かぼちゃ

日本で栽培されているかぼちゃは、主に「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類があります。
ビタミンAのもとになるベータカロテンや、ビタミンC、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。