



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 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
4 火	金中		ごはん	たらのチリソースかけ バンバンジーサラダ うずら卵の中華スープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たら とりにく うずらたまご とうふ なた	にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし にんじん はくさい みずな	599 26.3 18.1 2.2	760 31.7 21.0 3.2
5 水			バターロール パン	ハニーマスタードチキン ほうれん草とコーンのソテー ABCマカロニスープ	パン バター かたくりこ あぶら はちみつ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	590 24.9 24.9 2.4	813 31.9 32.1 3.3
6 木	大中特支		麦ごはん	ハヤシシチュー ブロッコリーのサラダ 花みかん	こめ おぎ じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし みかん	621 21.1 14.2 2.1	786 25.3 16.2 2.6
7 金		いい歯の日 メニュー	ごはん	ほっけの塩焼き かみかみおえ 肉どうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ほっけ いか ぶたにく とうふ	にんじん だいこん きゅうり にんにく しょうが こんにゃく まいたけ はくさい ねぎ	604 31.9 17.3 2.5	766 39.0 20.1 3.0
10 月			ごはん	こもく 五目そばろ …… ごはんのにせて 野菜のごま酢和え たべよう♪ あぶら い 油麩入りのみそ汁	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたレバー だいず あぶらあげ とうふ みそ	ほししいたけ グリーンピース しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう	618 30.9 18.0 2.4	788 37.4 20.3 2.8
11 火			ごはん	さけ 鮭フライ(ソース) あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め こもく 五目うーめん汁	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ うーめん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ さとう なた あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン パプリカ ほししいたけ ごぼう はくさい ねぎ	683 30.6 21.4 2.4	866 37.2 24.8 3.0
12 水			せわりげんまん 背割減塩 ソフトパン	セルフチリドック …… パンにはさんで さつまいもシチュー たべよう♪ フルーツポンチ	パン オリーブゆ さつまいも バター こむぎこ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー だいず いんげんめ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ フロコリー みかん パイン もも	650 26.7 22.2 1.9	836 33.5 27.0 2.4
13 木	大小4年 南小4年		麦ごはん	セルフビピンパ …… ごはんのにせて (焼肉・ナムル) たべよう♪ ワントンスープ	こめ おぎ 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 だいこん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	623 28.2 18.1 2.1	787 34.4 20.9 2.7
14 金	今日は 「かまぼこ」	だい すいようび 第3水曜日は みやぎ 水産の日	わかめごはん	ささ いそべ あ 笹かまの磯辺揚げ じゃがいものそばろ煮 ほうれん草と卵のスープ	こめ てんぷらこ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ ささかまぼこ あおのり ぶたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	623 26.1 18.4 2.4	798 31.7 21.7 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。下線の食材が県内産です。

《 裏 に続きます 》

※牛乳は毎日付きます。

みやぎ水産の日 今月は…



かまぼこ

日本の歴史の記録で一番最初に「かまぼこ」が登場するのが、1115年のお祝い料理です。その年号にちなみ、11月15日は「かまぼこの日」と制定されました。宮城県では特産品の「笹かまぼこ」や、「さつま揚げ」などの揚げかまぼこの生産も盛んです。

食育の日 今月は…

さといも



さといもの原産地はインドからマレー半島の熱帯地域で、日本には縄文時代に稲より早く伝えられたとされています。山で自生する「山いも」に対し、里で栽培されることから「里いも」と名前がつけられたそうです。

11月は「すくすくみやぎっ子
みやぎのふるさと食材月間」

宮城県では、学校給食における県産食材の利用拡大と、県内小中学校の児童生徒のみなさんに対する本県の海・山・大地が育む豊かな食材の理解促進を図るために、毎年11月を「すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間」と定め、普及啓発を行っています。今月は県産食材にも下線の印をつけています。宮城のおいしい食材を食べましょう♪



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 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
17月	大小 南小 金小		ごはん	さばのごまみそ焼き れんこんと豚肉の炒め物 沢煮椀	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とりにつく あぶらあげ	しょうが にんにく れんこん しめじ まいたけ こんにゃく えだまめ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	786 37.9 16.6 2.5	
18火	今月は 「さといも」 	19日は 食育の日	ごはん	みそ味のチキンメンチカツ 豆もやしとハムの和え物 いものこ汁	こめ こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにつく みそ ハム かんてん とりにつく とうふ あぶらあげ	だいずもやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	618 26.2 20.6 1.6	816 32.7 25.3 2.2
19水	大中特支		ココアパン	オムレツのトマトソースがけ パンネのガーリックソテー ミートボールスープ	パン さとう あぶら マカロニ オリーブゆ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにつく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく エリンギ ピーマン にんじん キャベツ とうもろこし	590 21.7 25.0 2.5	834 29.3 33.0 3.5
20木			麦ごはん	ポークしゅうまい(2個) わかめとチキンの中華サラダ 豆腐の中華煮	こめ おぎ パンこ こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにつく とうふ なたね うずらたまご	きゅうり とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほしいたけ	630 27.6 18.3 2.5	825 35.2 22.3 3.0
21金			ごはん	鶏の唐揚げ 肉入りきんぴら 凍り豆腐のみそ汁	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく こおりとうふ みそ	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく もやし えのきたけ ねぎ	618 28.4 17.8 2.3	793 34.3 21.4 2.7
25火			ごはん	セルフ豚丼 にんじんとツナのマヨサラダ だまこ汁	こめ さとう あぶら マヨネーズ だまこもち	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにつく あぶらあげ	しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん きゅうり ごぼう まいたけ はくさい ねぎ	639 28.5 17.9 1.8	811 34.7 20.5 2.4
26水	 わくわく給食 リクエスト		ミルクパン	春巻 大根とかにかまのサラダ みそラーメン	パン はるさめ こむぎこ あぶら ドレッシング ラーメン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かにかまぼこ なたね みそ	だいこん キャベツ きゅうり しょうが にんにく もやし にんじん たら ねぎ とうもろこし たまねぎ	651 20.8 30.4 2.5	843 26.5 37.6 3.6
27木			麦ごはん	ポークカレー キャベツとハムのサラダ りんご	こめ おぎ 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 ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし りんご	662 20.1 17.4 2.3	850 24.6 21.3 3.2
28金	 金ヶ瀬 中学校 リクエスト メニュー		ごはん	あじフライ(しょうゆ) 豚キムチ 豚汁 ヨーグルト	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく こんぶ とうふ みそ ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい だいこん ら ん こんにゃく ごぼう ねぎ	684 31.1 19.6 2.5	883 38.1 23.3 3.2

※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。下線の食材が県内産です。

※牛乳は毎日付きます。

11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	630	26.5	19.9	381	2.3
中学校	813	33.1	23.6	425	2.9

わくわく給食リクエスト♪

8月22日に実施したスペシャル給食第一弾「わくわく給食」で、リクエスト券がもらえた大河原小学校1年3組は「ラーメン」をリクエストしてくれました。

金ヶ瀬中学校3年1組のリクエストは12月に出来ますので楽しみにお待ちください。

金ヶ瀬中学校リクエストメニュー♪

テーマは「好きなもののいっぱいメニュー」です。

このメニューを食べて、午後も元気に過ごしましょう♪