令和8年度

学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 黄色の食品（エネルギーになる）	使用する主な材料 赤色の食品（体をつくる）	使用する主な材料 緑色の食品（体の調子を整える）	栄養価 小	栄養価 中
								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
2 月	金中		麦ごはん	ぎょうざ（2個） もやし和え 豆腐の中華煮	**こめ** むぎ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう **ふたにく** とりにく とうふ なると うずらたまご	もやし きゅうり 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 キャベツ ほししいたけ にら	673 24.9 21.2 2.3	828 29.5 23.8 2.6
4 水		大河原小学校 リクエスト メニュー	バターロール パン	鶏の唐揚げ キャベツとハムのサラダ クリームシチュー 冷凍パイン	パン バター さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら ドレッシング じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム いんげんまめ スキムミルク	しょうが にんにく **キャベツ** きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー パイン	691 29.6 28.0 2.6	886 36.5 35.3 3.4
5 木	大中特支		ごはん	発芽玄米入り平つくね ほうれん草のおひたし 豚汁	**こめ** パンこ はつがげんまい じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム **ふたにく** とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく ごぼう だいこん **ねぎ** しょうが たまねぎ	590 27.0 18.3 2.3	752 32.3 21.0 2.8
6 金		11月8日は いい歯の日	ごはん	納豆 さつまいもと小魚の甘がらめ すき焼き煮	**こめ** さつまいも かたくりこ あぶら ごま さとう あぶらふ	ぎゅうにゅう なっとう だいず かたくちいわし **ふたにく** とうふ	こんにゃく ほししいたけ **はくさい ねぎ** えのきたけ	696 33.3 22.5 1.6	861 39.0 25.6 2.0
9 月			ごはん	白身魚のチリソースかけ もやしのピリ辛炒め うずら卵と春雨のスープ	**こめ** あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たら **ふたにく** うずらたまご なると	にんにく しょうが **ねぎ** もやし にら にんじん **はくさい** チンゲンサイ たけのこ	604 26.1 19.8 2.0	765 31.7 23.1 2.9
10 火			ごはん おかかふりかけ	厚焼きたまご 肉じゃが 厚揚げとわかめのみそ汁	**こめ** じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご **ふたにく** わかめ あつあげ みそ かつおぶし のり	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ えのきたけ **キャベツ** **ねぎ**	593 25.6 16.3 2.4	764 31.8 19.8 2.8
11 水	今月は「かまぼこ」	第3水曜日は みやぎ 水産の日	ミルクパン	笹かまの磯辺揚げ れんこんのマヨサラダ 肉うどん ごはんにのせてたべよう♪	パン てんぷらこ あぶら マヨネーズ うどん	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ツナ あおのり **ふたにく** あぶらあげ なると	れんこん きゅうり にんじん たけのこ とうもろこし こまつな **ねぎ** ほししいたけ	616 28.6 25.9 2.6	796 35.4 32.5 3.4
12 木	大小4年 南小4年		麦ごはん	セルフスタミナ丼 大豆もやしとハムの和え物 沢煮椀	**こめ** むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう **ふたにく** みそ ハム とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ にら エリンギ **ねぎ** たけのこ にんにく しょうが だいずもやし きゅうり だいこん	612 31.2 17.5 2.1	775 38.2 20.1 2.8
13 金			ごはん	チキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ みかん	**こめ** 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 とりにく 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** とうもろこし みかん	650 19.1 17.4 2.4	832 23.4 21.1 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。

« 裏 に続きます »

※牛乳は毎日付きます。

みやぎ水産の日

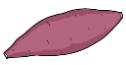
今月は・・・ **かまぼこ**



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・・・ **さつまいも**



さつまいもは、中南米が原産地で、江戸時代にスペイン、フィリピン、中国、琉球（沖縄）を経由して、薩摩（鹿児島）に伝えられました。そこから全国に広がったので、「薩摩から来たいも」の意味で「さつまいも」と呼ばれるようになりました。収穫は11月頃までですが、収穫したてのものだけでなく、採れてから2~3か月貯蔵したものも甘さが増しておいしくなります。

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♪

令和8年度

学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	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）	栄養価 小	栄養価 中
								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
16 月	大小 南小 金小		シュガートースト	デミソースハンバーグ ウインナー入りコーンポテト ジュリエンヌスープ	パン マーガリン さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー ベーコン	とうもろこし たまねぎ えのきたけ **キャベツ にんじん**		799 28.5 35.8 3.9
17 火			麦ごはん	肉みそ 三陸産わかめのサラダ 五目うーめん汁 ごはんにのせてたべよう♪	**こめ** むぎ あぶら さとう ごま うーめん	ぎゅうにゅう だいず **ぶたにく** ぶたレバー フィッシュソーセージ とりにく なると みそ あぶらあげ わかめ	しょうが きゅうり **キャベツ** とうもろこし ほししいたけ ごぼう **にんじん** **はくさい ねぎ**	627 28.5 16.4 2.9	801 35.3 18.7 3.5
18 水		わくわく給食 リクエスト	減塩 ソフトパン	鶏肉と大豆のトマト煮 肉団子の豆乳スープ フルーツポンチ 南小2年1組のリクエスト	パン オリーブゆ パンこ さとう マカロニ こむぎこ あぶら かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく とうにゅう みそ スキムミルク	にんにく たまねぎ トマト えだまめ **キャベツ にんじん** エリンギ みかん パイン りんご もも	616 26.3 23.5 2.3	833 33.8 29.9 3.0
19 木	今月は「さつまいも」	19日は食育の日	ごはん	さばの塩焼き 油麩のうま煮 さつま汁	**こめ** あぶらふ さとう **さつまいも**	ぎゅうにゅう さば **ぶたにく** とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ほししいたけ たまねぎ **にんじん** **ねぎ** みつば ごぼう だいこん	650 32.4 20.2 2.4	822 39.5 23.5 2.8
20 金			ごはん	油淋鶏 春雨サラダ 中華卵スープ	**こめ** 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 ベーコン たまご	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ たけのこ **にんじん** きくらげ チンゲンサイ **ねぎ**	659 26.3 22.9 2.2	837 31.4 26.9 2.8
24 火		和食の日	ごはん	ほっけの塩みりん焼き 里芋のそぼろ煮 切干大根のみそ汁	**こめ** さといも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ほっけ **ぶたにく** とうふ あぶらあげ みそ	**にんじん** たまねぎ こんにゃく えだまめ きりぼしだいこん **はくさい ねぎ**	588 28.5 15.4 2.3	744 34.7 17.8 2.7
25 水			チョコレートパン	ハムチーズ入り卵焼き チキンと野菜のサラダ きのこスパゲッティ	パン チョコレート ごま スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ とりにく ベーコン	きゅうり **キャベツ** **にんじん** とうもろこし にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ パセリ	652 26.9 23.5 2.6	846 33.2 29.5 3.2
26 木			麦ごはん	ハヤシシチュー 大根とハムのサラダ りんご	**こめ** むぎ 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 **だいこん** きゅうり とうもろこし ブロッコリー りんご	635 19.5 15.1 2.1	797 23.1 17.1 2.7
27 金			ごはん	みそかつ 野菜のごま酢和え すいとん汁	**こめ** あぶら さとう ごま すいとん パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく	もやし きゅうり **にんじん** ほししいたけ ごぼう **だいこん** **はくさい ねぎ**	636 26.3 19.9 2.2	814 31.5 22.8 2.7
30 月			ごはん	春巻 大根の麻婆炒め 豆腐の中華スープ	**こめ** あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう **ぶたにく** みそ ベーコン とうふ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん **にんじん** にら **はくさい** たけのこ **ねぎ** チンゲンサイ	653 20.2 26.5 2.1	838 24.8 31.9 2.8

※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。

わくわく給食リクエスト♪

8月24日に実施したスペシャル給食第2弾「わくわく給食」で、リクエスト券がもらえた**大河原南小学校2年1組**は**「フルーツポンチ」**をリクエストしてくれました。

大河原中学校3年4組のリクエストは**12月**に出ますので楽しみにお待ちください。

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	636	26.7	20.6	383	2.3
中学校	810	32.3	25.1	426	2.9

大河原小学校リクエストメニュー♪

給食委員会が考えたメニューです。

テーマは『洋風もりもり献立』。「この献立は、みんなが好きなものをたくさん入れたので、残さずもりもり食べて欲しい。」とのことです。

掲載物：食育ブック・新食育ブック（株）少年写真新聞社