

給食だより 11月



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、かぜや新型コロナウイルス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」について知りましょう！

今月の給食で使用するふるさと食材

給食のお米は宮城県産の「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。



学校給食に関するアンケート結果発表

アンケートにご協力ありがとうございました。リクエストメニューについてはいくつか今月の献立に取り入れてみました。今後も実施する予定ですので楽しみに！

- 好きな給食○ 1位 カレー 2位 ラーメン 3位 うどん
- 苦手な給食● 1位 さつまいも料理 2位 野菜を多く使った料理 3位 魚介料理
- 好きな野菜○ 1位 キャバツ きゅうり 3位 トマト 4位 レタス
- 食べられないもの● 1位 ゴーヤー なす 3位 トマト 4位 牛乳 納豆 チーズ セロリ

今年の「好きな給食」の1位もカレーでした。去年同票で1位だったラーメンは2位でした。好き嫌いのアンケートでは、さつまいもや野菜、魚介類が嫌いな人が多いという結果でした。給食は栄養のバランスや旬の食材、地場産物や郷土料理の継承などを考えて作っています。また、どれも体に良い栄養が豊富な食品です。少しずつでも食べてみてください。これからは安全でおいしい給食作りを目指して給食スタッフ一同がんばりたいと思います。

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。 ※21日の誕生日給食は11月生まれの人にケーキを出します。 ※★マークはリクエストメニューです。 ※太字は宮城県産の食材を使用予定です。	麦ご飯 チキンカレー コールスローサラダ ブルーベリー ヨーグルト エネルギー934kcal 蛋白質30.6g 脂質28.3g	名取高校 創立100周年 記念式典 (給食はありません)	文化の日
11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)
ハムとコーンのピラフ ★クラムチャウダー フルーツジュレ	わかめご飯 田舎風おでん 切り干し大根のサラダ みそ汁	ご飯 豚肉のみそ焼き かみかみサラダ はっと汁 りんご	みそラーメン 仙台あおばギョウザ ★大学いも
エネルギー943kcal 蛋白質31.4g 脂質24.7g	エネルギー863kcal 蛋白質32.6g 脂質26.4g	エネルギー786kcal 蛋白質36.3g 脂質15.1g	エネルギー903kcal 蛋白質34.9g 脂質28.3g
11月10日(金)	11月10日(金)	11月10日(金)	11月10日(金)
ご飯 かにクリームコロッケ (蔵王町牛乳使用) ヤーコンのきんぴら 豆腐と青梗菜のスープ	エネルギー891kcal 蛋白質25.2g 脂質35.4g	エネルギー891kcal 蛋白質25.2g 脂質35.4g	エネルギー891kcal 蛋白質25.2g 脂質35.4g
11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)
ご飯 鶏肉のねぎ塩だれ 五目豆 せり入りすまし汁	マーボー丼 もやしサラダ フルーツ入り 杏仁豆腐	ご飯 銀鮭フライ キャバツの ピーナッツあえ みそ汁	ご飯 肉じゃが ひじきの炒り煮 油ふのみそ汁
エネルギー802kcal 蛋白質36.9g 脂質22.5g	エネルギー837kcal 蛋白質28.1g 脂質23.2g	エネルギー836kcal 蛋白質29.2g 脂質28.1g	エネルギー799kcal 蛋白質30.8g 脂質21.3g
11月17日(金)	11月17日(金)	11月17日(金)	11月17日(金)
木の葉丼 野菜のごま酢和え けんちん汁	エネルギー807kcal 蛋白質30.2g 脂質22.6g	エネルギー807kcal 蛋白質30.2g 脂質22.6g	エネルギー807kcal 蛋白質30.2g 脂質22.6g
11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)
フレンチトースト ほうれん草の バター炒め ミートボールスープ りんご	<誕生日給食> ご飯 鶏とさつまいもの揚げ煮 ほうれん草のおひたし みそ汁	ボウリング大会 (給食はありません)	勤労感謝の日
エネルギー785kcal 蛋白質29.7g 脂質34.5g	エネルギー844kcal 蛋白質31.1g 脂質23.7g	エネルギー844kcal 蛋白質31.1g 脂質23.7g	エネルギー844kcal 蛋白質31.1g 脂質23.7g
11月24日(金)	11月24日(金)	11月24日(金)	11月24日(金)
豚丼 ツナポテトサラダ 豆腐スープ	エネルギー848kcal 蛋白質33.9g 脂質26.3g	エネルギー848kcal 蛋白質33.9g 脂質26.3g	エネルギー848kcal 蛋白質33.9g 脂質26.3g
11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
カルボナーラ風 スパゲティ フレンチサラダ みかん	中華風きのこ丼 中華サラダ 中華風卵スープ	鶏ごぼうご飯 笹かまのカレー醤油焼き 白和え みそ汁	ご飯 とんかつ 水菜のサラダ みそ汁
エネルギー917kcal 蛋白質32.0g 脂質34.0g	エネルギー782kcal 蛋白質31.7g 脂質23.0g	エネルギー780kcal 蛋白質34.9g 脂質19.7g	エネルギー840kcal 蛋白質39.5g 脂質23.2g
11月30日(木)	11月30日(木)	11月30日(木)	11月30日(木)
11月から新米になります。	11月から新米になります。	11月から新米になります。	11月から新米になります。