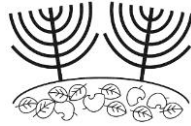


給食だより 11月



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。外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずに。

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！

今月の給食で使用するふるさと食材



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先月、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お楽しみに！

- ♡好きな給食♡ 1位 ラーメン 11人 2位 肉料理 8人 3位 カレー 5人
- 苦手な給食● 1位 野菜 5人 2位 サラダ 3人 2位 魚 3人
- ♡好きな野菜♡ 1位 ジャがいも 8人 2位 レタス 6人 3位 キャベツ・きゅうり 5人
- 食べられないもの● 1位 トマト・ゴーヤ 6人 3位 魚 4人

昨年の「好きな給食」の1位はカレーでしたが、今年はラーメンという結果でした。好き嫌いのアンケートでは、魚や野菜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を考えて作っています。どちらも体に良い栄養が豊富な食品です。なるべくおいしく食べられるように工夫して調理しますので、少しずつでも食べてみてください。これからも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2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
ご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の マヨしょうゆあえ みそ汁 ★枝豆 エネルギー836kcal 蛋白質31.3g 脂質25.0g	文化の日	ホイクウロウ丼 わかめの中華サラダ 米粉めんすーぷ 柿 エネルギー791kcal 蛋白質28.1g 脂質15.3g	ご飯 いかの天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 せりのかき玉汁 エネルギー831kcal 蛋白質30.0g 脂質22.0g	きのこピラフ クラムチャウダー フルーツジュレ エネルギー937kcal 蛋白質26.6g 脂質26.1g
わかめご飯 みそおでん かみかみサラダ はっと汁 エネルギー744kcal 蛋白質30.5g 脂質11.8g	ご飯 かに玉 ヤーコンきんぴら ワンタンすーぷ エネルギー825kcal 蛋白質31.7g 脂質21.7g	麦ご飯 ★ポークカレー コールスローサラダ ラフランス エネルギー923kcal 蛋白質27.7g 脂質26.9g	★みそラーメン 仙台あおぼぎょうざ 大学いも エネルギー923kcal 蛋白質36.0g 脂質30.4g	鶏ごぼうご飯 ★豚肉のみそ焼き 白和え すまし汁 りんご エネルギー885kcal 蛋白質38.2g 脂質26.4g
★オムライス ほうれん草のすーぷ フルーツの ヨーグルトあえ エネルギー959kcal 蛋白質30.1g 脂質25.0g	中華風きのこ丼 マカロニサラダ みそ汁 エネルギー823kcal 蛋白質30.4g 脂質25.4g	ご飯 銀鮭のホイル焼き キャベツの ピーナッツあえ けんちん汁 エネルギー893kcal 蛋白質34.0g 脂質30.6g	★ピザトースト ジャーマンポテト ミートボールすーぷ バナナ エネルギー877kcal 蛋白質31.5g 脂質36.9g	ご飯 鶏とさつまいもの揚げ煮 菊とほうれん草のおひたし みそ汁 味付のり エネルギー896kcal 蛋白質31.5g 脂質25.5g
勤労感謝の日 木の葉丼 ゆず入り酢の物 石狩汁 エネルギー818kcal 蛋白質33.0g 脂質19.8g	木の葉丼 ゆず入り酢の物 石狩汁 エネルギー886kcal 蛋白質34.7g 脂質29.3g	スパゲティ ミートソース グリーンサラダ キウイフルーツ エネルギー798kcal 蛋白質29.6g 脂質23.2g	<誕生日給食> ご飯 ★鶏のから揚げ 野菜のサラダ わかめコーンスープ エネルギー798kcal 蛋白質29.6g 脂質23.2g	ポウリング大会 (給食はありません)
11月30日(月) ご飯 肉じゃが エビとブロッコリー のサラダ みそ汁 みかん エネルギー812kcal 蛋白質29.6g 脂質17.6g	※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。 ※ 太字 のものは宮城県産の食材を使用する予定です。 ※ ★ マークはリクエストメニューです。 ※26日の誕生日給食は11月生まれの人にケーキを出します。 ※18日の「銀鮭」は国産農畜水産物の生産者を応援する農林水産省の事業により提供されたものを使用します。			

11月から新米になります。