

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～

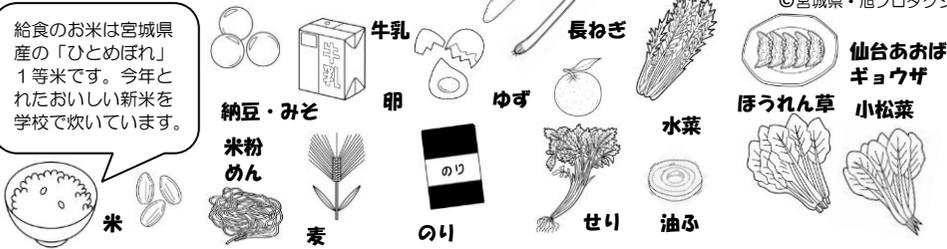
私たちの住む宮城県は「食材王国」といわれるほど海の幸、山の幸に恵まれています。今月の給食は、たくさんの県内産の食材を取り入れた献立にしました。地元で生産・加工・出荷される食材を知ること、地域との結びつきを学んだり、望ましい食生活などについて理解を深めてもらいたいと思います。おいしく食べて宮城の「食」について知りましょう！



©宮城県・旭プロダクション

今月の給食で使用ふるさと食材

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お楽しみに！

- ♡好きな給食♡ 1位 カレー 11人 2位 ラーメン 8人 3位 肉 6人
- 苦手な給食● 1位 野菜 6人 2位 トマト 5人 3位 魚 3人
- ♡好きな野菜♡ 1位 じゃがいも 6人 2位 きゅうり 5人 3位 キャベツ・トマト 4人
- 食べられないもの● 1位 トマト 8人 2位 魚 6人 3位 ゴーヤ・グリーンピース 3人

好き嫌いのアンケートでは、野菜や魚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。また、全部好きと回答した人もいました。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1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。 ※ 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。 ※27日の誕生日給食は11月生まれの人にケーキを出します。				11月から新米になります。 	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 エネルギー789kcal 蛋白質27.0g 脂質22.8g
11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	
振替休日 素ご飯 ★ポークカレー コールスローサラダ ★みかんゼリー エネルギー929kcal 蛋白質27.7g 脂質26.9g	素ご飯 ★ポークカレー コールスローサラダ ★みかんゼリー エネルギー929kcal 蛋白質27.7g 脂質26.9g	素ご飯 ★ポークカレー コールスローサラダ ★みかんゼリー エネルギー929kcal 蛋白質27.7g 脂質26.9g	素ご飯 ★ポークカレー コールスローサラダ ★みかんゼリー エネルギー929kcal 蛋白質27.7g 脂質26.9g	素ご飯 ★ポークカレー コールスローサラダ ★みかんゼリー エネルギー929kcal 蛋白質27.7g 脂質26.9g	
11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	
きのごびらフ クラムチャウダー フルーツジュレ エネルギー939kcal 蛋白質26.8g 脂質26.4g	しょうゆラーメン 仙台あおぼぎょうざ ★大学いも エネルギー890kcal 蛋白質36.2g 脂質29.3g	鶏ごぼうご飯 みそおでん キャベツの ピーナッツあえ すまし汁 エネルギー734kcal 蛋白質31.1g 脂質15.6g	素ご飯 かに玉 ヤーコンのきんぴら ワンダンスーフ ラ・フランス エネルギー828kcal 蛋白質30.6g 脂質19.7g	素ご飯 すき焼き風煮 春雨サラダ みそ汁 納豆 エネルギー933kcal 蛋白質35.3g 脂質30.2g	
11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	
オムライス ほうれん草のスーフ 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	豚キムチ丼 マカロニサラダ 油ひのみそ汁 りんご エネルギー890kcal 蛋白質33.0g 脂質28.2g	素ご飯 まぐろのしぐれ煮 菊とほうれん草のおひたし みそ汁 味付のり エネルギー846kcal 蛋白質36.9g 脂質20.6g	食パン ハムのワイン煮 ポテトのチーズ煮 ミネストローネスープ メープルジャム エネルギー902kcal 蛋白質36.2g 脂質37.5g	ボウリング大会 (給食はありません)	
11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	
スバゲティ 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886kcal 蛋白質34.7g 脂質29.3g	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	<誕生日給食> 素ご飯 ★鶏のから揚げ 水菜のサラダ わかめコーンスープ エネルギー798kcal 蛋白質29.6g 脂質23.2g	素ご飯 豚肉のみそ焼き 白和え はち汁 エネルギー865kcal 蛋白質37.3g 脂質23.5g	素ご飯 肉じゃが えびとフロッコリーのサラダ みそ汁 みかん エネルギー810kcal 蛋白質29.7g 脂質17.5g	