

給食だより 11月



肌寒い日が続いています。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、衣服などでこまめに調節をしましょう。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。

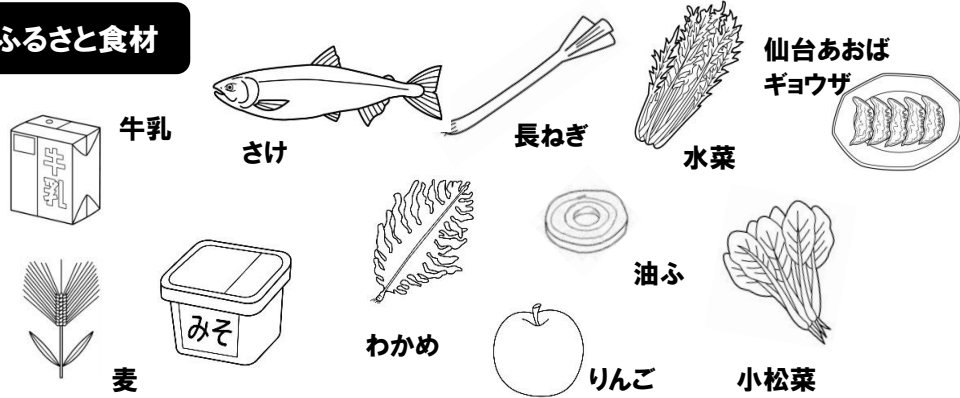
地場産物の良さを知ろう！

～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 カレーライス 2位 みそ汁 3位 ラーメン・豚汁・牛乳・ちゃんぽん
●苦手な給食● 1位 魚介料理 2位 チーズ 3位 ゴーヤ・なすの料理、辛い料理
○好きな野菜○ 1位 きゅうり 2位 レタス・トマト 4位 ピーマン・にんじん・さつまいもなど
●苦手な野菜● 1位 ゴーヤ 2位 トマト・なす 3位 きのこと・にんじん

今年の「好きな給食」の1位はカレーライスでした。みそ汁が2位でした。好き嫌いのアンケートでは、魚介料理が苦手な人が多いという結果でした。野菜に関する問いでは、にんじんとトマトが好きな野菜にも嫌いな野菜にもランクインしていました。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。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

※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。
※7日は4年生研修旅行のため、4年生の給食はありません。
※★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。
※19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。
お楽しみに！



11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
文化の日	振替休日 (名定祭)	ご飯 豚肉のバーベキューソース ほうれんそうのごま和え ★みそ汁 ★ぶどうゼリー エネルギー795kcal 蛋白質35.3g 脂質20.5g	★ちゃんぽんめん ★あおばギョウザ フルーツ入り杏仁豆腐 エネルギー812kcal 蛋白質37.0g 脂質20.7g	ハムとコーンの ピラフ かみかみサラダ クラムチャウダー エネルギー876kcal 蛋白質33.0g 脂質25.7g
11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
ご飯 鶏とさつまいもの 揚げ煮 小松菜のおひたし ★みそ汁 エネルギー814kcal 蛋白質33.4g 脂質20.1g	鮭ピラフ ★ハム入り卵焼き 野菜スープ りんご エネルギー800kcal 蛋白質32.8g 脂質21.3g	ご飯 ヒレカツ 水菜のサラダ ★みそ汁 エネルギー779kcal 蛋白質33.4g 脂質20.8g	マーボー丼 わかめサラダ 米粉ワンタン入り 野菜スープ エネルギー800kcal 蛋白質32.9g 脂質22.4g	ご飯 鶏肉のねぎ塩だれ 五目豆 かき玉汁 エネルギー794kcal 蛋白質36.9g 脂質23.1g
11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)
米粉パン 三色ソテー マカロニの クリーム煮 ★アセロラゼリー エネルギー862kcal 蛋白質35.0g 脂質33.6g	ご飯 さんまの生姜煮 大豆の磯煮 ★みそ汁 エネルギー813kcal 蛋白質31.5g 脂質25.1g	<誕生日給食> わかめご飯 ★肉じゃが れんこんサラダ ★みそ汁 エネルギー817kcal 蛋白質27.7g 脂質23.7g	豚キムチ丼 リャンバンサンスー 豆腐スープ りんご エネルギー822kcal 蛋白質34.1g 脂質23.1g	麦ご飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ エネルギー837kcal 蛋白質29.5g 脂質24.4g
11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
振替休日 (勤労感謝の日)	木の葉丼 まめまめサラダ のっぺい汁 エネルギー907kcal 蛋白質37.1g 脂質30.4g	ご飯 ぶりの照り焼き ヤーコンのきんぴら みそけんちん汁 エネルギー825kcal 蛋白質34.8g 脂質26.7g	★カルボナーラ風 ペンネ ポテトサラダ ねぎのスープ エネルギー813kcal 蛋白質27.5g 脂質42.3g	ボーリング大会 (給食はありません)