

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！

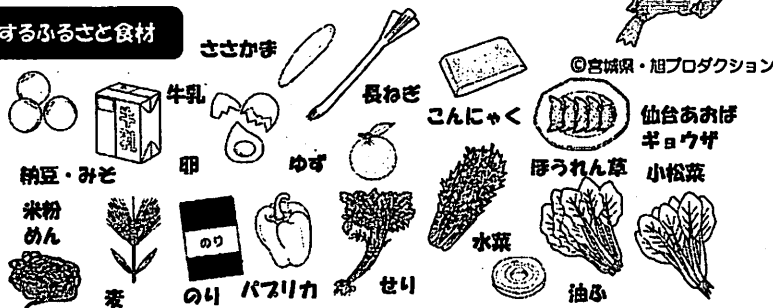
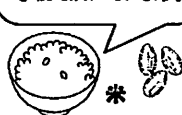
～11月は「すすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」です～

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

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先月、今月の献立に取り入れてみました。今後もリクエストお待ちしております！

- ♡好きな給食♡ 1位 カレー・ラーメン 10人 3位 うどん・肉・デザート 3人
- 苦手な給食● 1位 魚 8人 2位 トマト 4人 3位 野菜 2人
- ♡好きな野菜♡ 1位 レタス 8人 2位 キャベツ 6人 3位 ジャがいも・トマト 4人
- 嫌いな野菜● 1位 ゴーヤ 7人 2位 トマト 6人 3位 なす 3人

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。 ※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。	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 味噌のり エネルギー769kcal 蛋白質36.8g 脂質16.7g	麦ご飯 ★ポークカレー 水菜のサラダ ★プリン エネルギー909kcal 蛋白質32.3g 脂質26.4g	文化の日	
11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)
豚キムチ丼 ほうれん草とコーンのソテー みそ汁 ★柿 エネルギー820kcal 蛋白質33.5g 脂質22.2g	キャロットライス スパニッシュオムレツ 野菜スープ ★ヨーグルト エネルギー805kcal 蛋白質30.7g 脂質23.4g	ご飯 鶏とさつまいもの揚げ煮 かみかみサラダ みそ汁 エネルギー807kcal 蛋白質30.8g 脂質19.1g	ご飯 ★ホイコウロウ ツナポテトサラダ 米粉めんスープ エネルギー937kcal 蛋白質30.4g 脂質24.1g	★天ぷらうどん(ちくわ・かぼちゃ) せりと白菜のおかかあえ ★バナナ エネルギー783kcal 蛋白質25.5g 脂質20.4g
11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
麦ご飯 すき焼き風煮 野菜のごま酢あえ みそ汁 納豆 エネルギー820kcal 蛋白質36.0g 脂質22.9g	米粉パン 豚肉のマスタード焼き ポテトのチーズ煮 ミネストローネスープ エネルギー897kcal 蛋白質42.5g 脂質36.8g	ご飯 さばのみそ煮 春雨サラダ けんちん汁 ★りんご エネルギー893kcal 蛋白質32.2g 脂質27.8g	ご飯 かに玉 ヤーコンきんぴら ワンタンスープ エネルギー776kcal 蛋白質30.0g 脂質18.8g	★わかめご飯 ★肉じゃが パプリカのソテー みそ汁 ★ラ・フランス エネルギー794kcal 蛋白質27.0g 脂質19.4g
11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
木の葉丼 ゆず入り酢の物 石狩汁 ★オレンジ エネルギー809kcal 蛋白質32.4g 脂質19.7g	ボウリング大会	しょうゆラーメン 仙台あおばギョウザ ★バナナ エネルギー759kcal 蛋白質33.4g 脂質22.1g	勤労感謝の日 <誕生日給食> ご飯 豚肉のみそ焼き 白和え はっと汁 エネルギー804kcal 蛋白質36.5g 脂質19.6g	
11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	
ウィンナーのケチャップライス ★クラムチャウダー フルーツポンチ エネルギー918kcal 蛋白質27.1g 脂質27.0g	ご飯 肉と野菜のみそ煮込み かぼちゃの甘煮 すまし汁 ★オレンジ エネルギー784kcal 蛋白質29.8g 脂質15.6g	ご飯 白身魚のハーブパン粉焼き ミモザサラダ わかめコーンスープ エネルギー798kcal 蛋白質32.3g 脂質27.9g	鶏ごぼうご飯 ささかまの生姜焼き ひじきのサラダ 油ふのみそ汁 ★みかん エネルギー781kcal 蛋白質36.0g 脂質19.6g	11月から新米になります。