

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 肉料理	2位 ラーメン	3位 カレー	ご飯
●苦手な給食●	1位 野菜	2位 ピラフ	3位 豆料理	
○好きな野菜○	1位 レタス	2位 トマト	3位 じゃがいも	きゅうり
●食べられないもの●	1位 野菜	トマト	魚	

昨年の「好きな給食」の1位はラーメンでしたが、今年は肉料理という結果でした。好き嫌いのアンケートでは、野菜や豆、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。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(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)
もち麦ご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草マヨしょうゆあえ ★油揚げのみそ汁 柿 エネルギー839kcal 蛋白質28.9g 脂質24.4g	中華風さのこ井 わかめの中華サラダ うーめんスープ ヨーグルト エネルギー815kcal 蛋白質33.4g 脂質18.5g	文化の日	もち麦ご飯 いか天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 せりのかき玉汁 エネルギー835kcal 蛋白質29.8g 脂質22.1g	きのごピラフ クラムチャウダー フルーツジュレ エネルギー937kcal 蛋白質26.7g 脂質26.1g
11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)
わかめご飯 ★豚肉のみそ焼き かみかみサラダ はっと汁 エネルギー827kcal 蛋白質36.8g 脂質19.1g	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939kcal 蛋白質36.5g 脂質29.6g	もち麦ご飯 かに玉 ヤーコンきんぴら チンゲン菜と豆腐のスープ エネルギー846kcal 蛋白質31.7g 脂質28.3g	木の葉丼 ゆず入り酢の物 石狩汁 バナナ エネルギー862kcal 蛋白質33.6g 脂質19.9g	もち麦ご飯 ★田舎風おでん 小松菜のごまあえ みそ汁 エネルギー819kcal 蛋白質31.9g 脂質19.6g
11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)
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924kcal 蛋白質27.8g 脂質26.9g	もち麦ご飯 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893kcal 蛋白質31.4g 脂質25.6g	もち麦ご飯 さばのみそ煮 キャバツのピーナッツあえ けんちん汁 エネルギー833kcal 蛋白質32.7g 脂質23.8g	★オムライス ほうれん草のスープ フルーツのヨーグルトあえ エネルギー953kcal 蛋白質28.8g 脂質28.1g	<誕生日給食> 豚キムチ丼 マカロニサラダ みそ汁 エネルギー868kcal 蛋白質33.0g 脂質27.0g
11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)
★みそラーメン 仙台あおばギョウザ 大学いも エネルギー973kcal 蛋白質37.8g 脂質29.4g	勤労感謝の日	もち麦ご飯 肉じゃが えびとブロッコリーのサラダ 油ふのみそ汁 納豆 エネルギー853kcal 蛋白質34.3g 脂質20.8g	鶏ごぼうご飯 ささかまカレーしょうゆ焼き 白和え すまし汁 アセロラゼリー エネルギー804kcal 蛋白質31.6g 脂質19.1g	ボウリング大会 (給食はありません)
11月29日(月)	11月30日(火)	※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。 ※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。 ※★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。		
★フレンチトースト 三色ソテー ミートボールスープ ぶどうゼリー エネルギー844kcal 蛋白質27.9g 脂質37.3g	もち麦ご飯 ★鶏のから揚げ 水菜のサラダ わかめコーンスープ みかん エネルギー820kcal 蛋白質30.0g 脂質23.3g	11月から新米になります。		