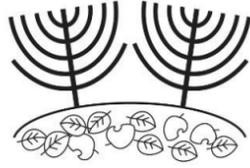


給食だより 11月



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 カレー ラーメン 3位 スープ 4位 豚汁 ハンバーグ
- 苦手な給食● 1位 エビ・エビ料理 2位 ゴーヤチャンプルー 3位 豆料理
- 好きな野菜○ 1位 キャバツ トマト じゃがいも 4位 レタス ピーマン
- 食べられないもの● 1位 ゴーヤ 2位 エビ 3位 なす 4位 納豆 貝

昨年の「好きな給食」の1位は肉料理でしたが、今年はラーメンとカレーという結果でした。好き嫌いのアンケートでは、野菜や豆、魚介類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(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)
11月から新米になります。	麦ご飯 ポークカレー コールスローサラダ ★ブルーベリー ヨーグルト エネルギー995kcal 蛋白質31.5g 脂質30.0g	もち麦ご飯 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 柿 エネルギー839kcal 蛋白質28.9g 脂質24.4g	文化の日	中華風きのご井 わかめの中華サラダ うーめんスープ オレンジ エネルギー788kcal 蛋白質30.9g 脂質18.4g
	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)
ハムとコーンのピラフ クラムチャウダー ★フルーツジュレ	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	もち麦ご飯 田舎風おでん 小松菜のごまあえ ★みそ汁 りんご(岩沼産) エネルギー849kcal 蛋白質32.0g 脂質19.8g	★みそラーメン ★仙台あおばギョウザ 大学いも	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850kcal 蛋白質32.1g 脂質28.8g
11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)
もち麦ご飯 ★鶏肉のねぎ塩だれ 白菜のおかかあえ せりのかき玉汁 ★プリン エネルギー803kcal 蛋白質34.5g 脂質18.7g	★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935kcal 蛋白質28.7g 脂質28.1g	もち麦ご飯 銀鮭フライ キャバツの ピーナッツあえ ★みそ汁 エネルギー857kcal 蛋白質27.4g 脂質28.1g	豚キムチ丼 ツナポテトサラダ 豆腐スープ ★みかん エネルギー909kcal 蛋白質34.1g 脂質27.4g	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849kcal 蛋白質33.9g 脂質20.8g
11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
★フレンチトースト ★ほうれん草の バター炒め ミートボールスープ ★ぶどうゼリー エネルギー835kcal 蛋白質27.5g 脂質36.9g	<誕生日給食> 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896kcal 蛋白質31.6g 脂質25.6g	勤労感謝の日	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	ボウリング大会 (給食はありません)
11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)		
★カルボナーラ風 スパゲティ チキンの カラフルサラダ ラ・フランス エネルギー966kcal 蛋白質37.6g 脂質34.6g	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	もち麦ご飯 ★トンカツ 水菜のサラダ ★みそ汁 エネルギー945kcal 蛋白質37.1g 脂質32.5g	※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。 ※22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。	