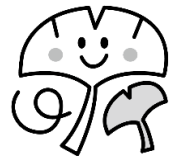


給食だより 11月



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。

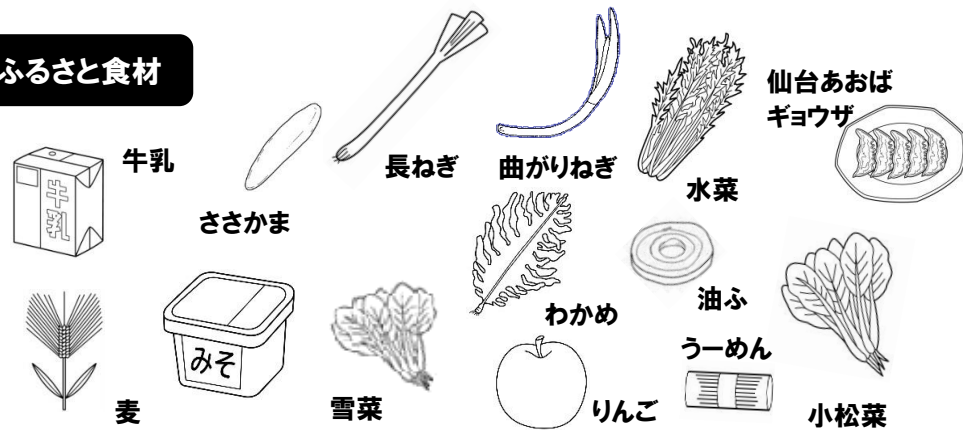
地場産物の良さを知ろう！

～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 ラーメン 2位 カレー 3位 パスタ・豚汁
- 苦手な給食● 1位 魚介料理 2位 野菜を多く使った料理・苦味のある料理
- 好きな野菜○ 1位 レタス きゅうり 3位 トマト 4位 にんじん・もやし
- 食べられない野菜● 1位 ゴーヤー 2位 なす 3位 トマト・ピーマン・にんじん

今年の「好きな給食」の1位はラーメンでした。パスタと豚汁が同票で3位でした。好き嫌いのアンケートでは、魚介料理や野菜料理が嫌い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

				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。 ※20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。				ご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれんそうの マヨ醤油和え みそ汁 柿 エネルギー818kcal 蛋白質29.3g 脂質24.6g
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 (文化の日)	振替休日 (名定祭)	★みそラーメン あおばぎョウザ フルーツ入り 杏仁豆腐	ご飯 豚肉のみそ焼き かみかみサラダ みそ汁	ハムとコーンの ピラフ カラフルサラダ クラムチャウダー ぶどうゼリー
		エネルギー822kcal 蛋白質35.3g 脂質22.3g	エネルギー821kcal 蛋白質35.3g 脂質26.0g	エネルギー919kcal 蛋白質28.6g 脂質26.1g
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)
ご飯 鶏肉のねぎ塩だれ 五目豆 かき玉汁 バナナ	ビーンズピラフ 小松菜入り卵焼き 野菜スープ	ご飯 笹かまの磯辺揚げ 雪菜のごま和え 芋煮汁	豚キムチ丼 リンバンサンスー 豆腐スープ りんご	ご飯 ★肉じゃが ひじきの炒り煮 みそ汁
エネルギー834kcal 蛋白質36.9g 脂質22.6g	エネルギー860kcal 蛋白質32.7g 脂質31.0g	エネルギー806kcal 蛋白質31.9g 脂質20.3g	エネルギー834kcal 蛋白質34.0g 脂質24.6g	エネルギー805kcal 蛋白質31.1g 脂質21.4g
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)
フレンチトースト りんごジャム ほうれんそうのバター炒め 肉団子スープ アセロラゼリー	中華風きのこ丼 豆もやしのナムル うーめんスープ	<誕生日給食> ご飯 鶏とさつまいもの揚げ煮 ほうれんそうのごま和え みそ汁	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 みかん	芸術鑑賞会 (給食はありません)
エネルギー824kcal 蛋白質27.9g 脂質36.1g	エネルギー804kcal 蛋白質32.7g 脂質24.3g	エネルギー858kcal 蛋白質33.9g 脂質21.9g	エネルギー884kcal 蛋白質35.8g 脂質28.4g	
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)
★カルボナーラ風ペンネ ポテトサラダ 曲がりねぎのスープ	ご飯 とんかつ 水菜のサラダ みそ汁	木の葉丼 まめまめサラダ のっぺい汁	ご飯 銀鮭フライ タルタルソース 野菜のごま酢和え みそ汁	ターメリックライス チキンカレー 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890kcal 蛋白質31.5g 脂質42.3g	エネルギー980kcal 蛋白質39.8g 脂質39.0g	エネルギー902kcal 蛋白質36.9g 脂質30.4g	エネルギー867kcal 蛋白質31.5g 脂質30.8g	エネルギー911kcal 蛋白質30.1g 脂質26.8g

11月から新米になります。

