令和８年度　宮城県名取高等学校

# 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




### まわりの人と気持ちよく食事をするために、気を付けたいこと




## 予　定　献　立　表

| １１月２日（月） | １１月３日（火） | １１月４日（水） | １１月５日（木） | １１月６日（金） |
|---|---|---|---|---|
| 振替休日 | 文化の日 | **麦ご飯**<br>ポークカレー<br>フレンチサラダ | みそラーメン<br>シュウマイ<br>フルーツ入り杏仁豆腐 | **ご飯**<br>**鶏肉のねぎ塩だれ**<br>五目豆<br>**かきたま汁** |
| | | エネルギー849kcal | エネルギー834kcal | エネルギー777kcal |
| | | 蛋白質29.2g　脂質25.8g | 蛋白質34.7g　脂質28.5g | 蛋白質38.2g　脂質20.9g |
| １１月９日（月） | １１月１０日（火） | １１月１１日（水） | １１月１２日（木） | １１月１３日（金） |
| コッペパン<br>三色ソテー<br>**クリームシチュー**<br>柿 | **ご飯**<br>**生揚げのみそ煮**<br>春雨サラダ<br>中華コーンスープ | **ご飯**<br>豚肉のみそ焼き<br>ひじきの炒り煮<br>**ひきな汁** | **木の葉丼**<br>れんこん入りサラダ<br>**みそ汁** | **わかめご飯**<br>肉じゃが<br>**すき昆布の炒め煮**<br>**みそ汁**<br>ぶどうゼリー |
| エネルギー773kcal | エネルギー890kcal | エネルギー838kcal | エネルギー844kcal | エネルギー794kcal |
| 蛋白質30.4g　脂質27.4g | 蛋白質29.9g　脂質32.5g | 蛋白質34.9g　脂質26.6g | 蛋白質30.5g　脂質27.3g | 蛋白質29.1g　脂質18.6g |
| １１月１６日（月） | １１月１７日（火） | １１月１８日（水） | １１月１９日（木） | １１月２０日（金） |
| **ご飯**<br>鶏とさつまいもの揚げ煮<br>**小松菜のおひたし**<br>**みそ汁** | **カレーピラフ**<br>**まめまめサラダ**<br>**キャロットポタージュスープ** | ＜誕生日・水産の日＞<br>**ご飯**<br>**卵焼き**<br>**茎わかめの炒め煮**<br>**芋煮汁（宮城）** | **マーボー丼**<br>海藻サラダ<br>**米粉ワンタン入り野菜スープ** | **ご飯**<br>豚肉のかりん揚げ<br>ほうれんそうのごま和え<br>**のっぺい汁** |
| エネルギー798kcal | エネルギー845kcal | エネルギー821kcal | エネルギー796kcal | エネルギー859kcal |
| 蛋白質33.9g　脂質18.1g | 蛋白質29.1g　脂質28.8g | 蛋白質33.4g　脂質25.1g | 蛋白質30.9g　脂質21.5g | 蛋白質35.8g　脂質24.5g |
| １１月２３日（月） | １１月２４日（火） | １１月２５日（水） | １１月２６日（木） | １１月２７日（金） |
| 勤労感謝の日 | **ご飯**<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>大豆の磯煮<br>**みそ汁** | **カルボナーラ風ペンネ**<br>ポテトサラダ<br>**ねぎのスープ** | 芸術鑑賞会 | 振替休日 |
| | エネルギー774kcal | エネルギー796kcal | | |
| | 蛋白質31.3g　脂質18.2g | 蛋白質26.7g　脂質40.9g | | |
| １１月３０日（月） | | | | |
| ハヤシライス<br>フルーツジュレ | ※牛乳は毎日つきます。<br>※材料の都合により献立が変更になる場合があります。<br>※太字は宮城県産の食材を使用予定です。<br>※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！ |
| エネルギー876kcal | | | | |
| 蛋白質25.5g　脂質21.5g | | | | |