

# 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先月、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お楽しみに！

- ♡好きな給食♡ 1位 カレー8人 2位 ラーメン7人 3位 肉6人 4位 デザート4人 5位 豚汁3人
- 苦手な給食● 1位 魚・トマト7人 3位 野菜5人 4位 ゴーヤ3人
- ♡好きな野菜♡ 1位 ジャがいも5人 2位 レタス・にんじん4人
- 食べられないもの● 1位 トマト8人 2位 魚5人 3位 野菜・ゴーヤ・パプリカ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(木)  | 11月2日(金)  |  |
|--|---|---|---|--|
| ※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>※太字のものは宮城県産の食材を使用する予定です。<br>※★マークはリクエストメニューです。 |   | 11月から新米になります。                                       | ★栗ご飯<br>豚肉と大根の煮物<br>ほうれん草の<br>マヨしょうゆあえ<br>みそ汁<br>エネルギー763kcal<br>蛋白質27.9g 脂質22.6g | 振替休業日                                    |
| 11月5日(月)   | 11月6日(火)  | 11月7日(水)  | 11月8日(木)  | 11月9日(金)                                 |
| スパゲティ<br>ミートソース<br>グリーンサラダ<br>★ぶどう   | ご飯<br>さばのみそ煮<br>小松菜の炒め物<br>けんちん汁                    | 麦ご飯<br>★ポークカレー<br>水菜のサラダ<br>★牛乳プリン                  | ご飯<br>鶏とさつまいもの揚げ煮<br>かみかみサラダ<br>みそ汁   | ご飯<br>ホイコウロウ<br>ツナポテトサラダ<br>米粉めんスープ<br>柿 |
| エネルギー858kcal<br>蛋白質34.8g 脂質27.4g   | エネルギー818kcal<br>蛋白質37.6g 脂質22.8g                    | エネルギー903kcal<br>蛋白質32.0g 脂質25.1g                    | エネルギー807kcal<br>蛋白質30.8g 脂質19.1g  | エネルギー879kcal<br>蛋白質29.5g 脂質24.0g         |
| 11月12日(月)  | 11月13日(火)   | 11月14日(水)   | 11月15日(木)   | 11月16日(金)                                |
| 豚キムチ丼<br>春雨サラダ<br>油ふのみそ汁<br>りんご  | 鶏ごぼうご飯<br>みそおでん<br>小松菜のピーナッツあえ<br>せりのかき玉汁<br>ラ・フランス | 米粉パン<br>白身魚の<br>ハーブパン粉焼き<br>ポテトのチーズ煮<br>★ミネストローネスープ | ご飯<br>かに玉<br>ヤーコンのきんぴら<br>ワンタンスープ   | 麦ご飯<br>すき焼き風煮<br>野菜のごま酢あえ<br>みそ汁<br>納豆   |
| エネルギー868kcal<br>蛋白質32.6g 脂質28.0g   | エネルギー761kcal<br>蛋白質36.1g 脂質17.3g                    | エネルギー893kcal<br>蛋白質41.1g 脂質36.9g                    | エネルギー758kcal<br>蛋白質29.8g 脂質18.7g  | エネルギー820kcal<br>蛋白質36.0g 脂質22.9g         |
| 11月19日(月)  | 11月20日(火)   | 11月21日(水)   | 11月22日(木)   | 11月23日(金)                                |
| オムライス<br>ほうれん草のスープ<br>フルーツの<br>ヨーグルトあえ   | <誕生日給食><br>しょうゆラーメン<br>仙台あおばギョウザ<br>バナナ             | ご飯<br>まぐろのしぐれ煮<br>鶏とほうれん草のおひたし<br>みそ汁<br>味付けのり      | 芸術鑑賞会<br>(給食はありません)   | 勤労感謝の日                                   |
| エネルギー915kcal<br>蛋白質29.6g 脂質24.8g   | エネルギー759kcal<br>蛋白質33.4g 脂質22.1g                    | エネルギー759kcal<br>蛋白質36.4g 脂質16.3g                    |   |  |
| 11月26日(月)  | 11月27日(火)   | 11月28日(水)   | 11月29日(木)   | 11月30日(金)                                |
| 木の葉丼<br>ゆず入り酢の物<br>石狩汁   | ご飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>パプリカのソテー<br>わかめコンスープ<br>オレンジ    | ウィナーの<br>ケチャップライス<br>クラムチャウダー<br>フルーツジュレ            | わかめご飯<br>肉じゃが<br>えびとブロックリーのサラダ<br>みそ汁<br>みかん                                      | ご飯<br>豚肉のみそ焼き<br>白和え<br>はっと汁             |
| エネルギー790kcal<br>蛋白質32.1g 脂質19.7g   | エネルギー753kcal<br>蛋白質29.5g 脂質22.0g                    | エネルギー947kcal<br>蛋白質27.1g 脂質27.0g                    | エネルギー778kcal<br>蛋白質30.7g 脂質15.8g  | エネルギー802kcal<br>蛋白質36.5g 脂質19.6g         |