



☆牛乳は毎日つきます。

☆材料の都合で献立を変更する場合があります。

☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。

☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

☆ マークは「給食図鑑」を見る日です。
給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	660 kcal	644 kcal
たんぱく質	24.7 g	25.5 g
脂質	20.2 g	20.4 g
カルシウム	359 mg	366 mg
鉄	3.2 mg	2.6 mg
塩分	2.4 g	2.8 g

すくすくみやぎっ子

みやぎのふるさと食材月間

宮城県では、毎年11月を「すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間」と定め、県内産の食材を積極的に活用しようという取組を行っています。

意外な宮城の日本一

カジキ

宮城県は、三陸など豊かな漁場に恵まれている水産県です。

パプリカ(赤ピーマン・黄ピーマン)

宮城県の気候が栽培に適しているようです。もちろん給食にも登場します！

白石市

米・牛乳・ねぎ

米と牛乳は、一年を通して給食に使われています。

【5日】豆麩 【8日】うーめん 【13日】米粉ワントン



登米市 【1・8日】油麩

気仙沼市 【26日】メカジキ

石巻市 【1日】笹かまぼこ

塩竈市 【9・27日】ちくわ 【19・27日】さつま揚げ 【6・8日他】なると

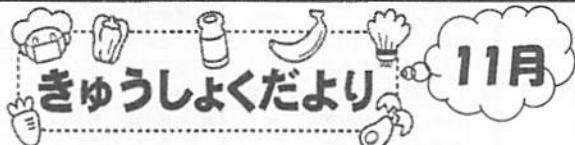
利府町 【16日】和なし

角田市 【27日】納豆

この他にも、宮城県産の食材をたくさん使う予定です！献立表の★マークが、宮城県産の食材になります。

	1日(木)	2日(金)			
	ごはん 笹かまぼこの 磯辺焼き 大根サラダ 油麩の卵とじ	ごはん 豚丼 さつまいもの天ぷら 白菜の味噌汁			
赤	ぎゅうにゅう ★ささかまぼこ あおのり ツナ ★たまご とりにく あつあげ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ			
緑	だいこん ★きゅうり ★みずな コーン たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや	緑 しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ★はくさい ★えのきたけ ★ねぎ			
黄	ごはん さとう ★あぶらふ あぶら	黄 ごはん さとう あぶら さつまいも こむぎこ でんぶん ごま			
エネルギー	609 kcal	エネルギー 636 kcal			
たんぱく質	26.5 g	たんぱく質 25 g			
	8日(木)	9日(金)			
	ごはん いかのねぎ味噌焼き れんこんひじきサラダ うーめん汁	ごはん えびシュウマイ(2個) もやしとちくわのソテー ジャージャン豆腐			
赤	ぎゅうにゅう いか みそ ひじき ツナ とりにく ★なると	赤 ぎゅうにゅう いとよりたい えび ★ちくわ あつあげ ぶたにく だいず みそ			
緑	しょうが にんにく ★ねぎ れんこん ★みずな ★きゅうり コーン きぬさや にんじん しいたけ たけのこ	緑 たまねぎ もやし にんじん にら にんにく しょうが ★ねぎ しいたけ			
黄	ごはん ドレッシング ★うーめん ★あぶらふ	黄 ごはん パンこ さとう こむぎこ ごまあぶら あぶら むぎ でんぶん			
エネルギー	615 kcal	エネルギー 641 kcal			
たんぱく質	30.2 g	たんぱく質 24.4 g			
	12日(月)	13日(火)	14日(水)おたんじょう給食	15日(木)	16日(金)
	ごはん 鮭チーズフライ* 小松菜とじゃこの おかか和え わかめの味噌汁	ごはん かに玉焼き 野菜と春雨のソテー 米粉ワントンスープ	バターロールパン 鶏ささみのレモンソース マカロニサラダ ポトフ 牛乳プリン	ごはん さばのゆず味噌焼き 五目きんぴら すまし汁	麦ごはん ポークカレー ウインナー(2本) フルーツの ヨーグルト和え
赤	ぎゅうにゅう さけ チーズ ちりめんじゃこ かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご かに ぶたにく ベーコン	赤 ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー いんげんまめ ひよこまめ	赤 ぎゅうにゅう さば みそ とうふ ★なると	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー ヨーグルト なまクリーム
緑	★こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ★えのきたけ ★ねぎ	緑 しいたけ たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン ★あかピーマン もやし にんじん ★チンゲンサイ ★ねぎ	緑 レモンかじゅう ★きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ かぶ セロリ しめじ	緑 ゆずかじゅう ごぼう こんにゃく れんこん にんじん きぬさや たけのこ ★えのきたけ ★ねぎ ★いとみつば	緑 たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト パイナップル みかん きもも ★なし
黄	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	黄 ごはん さとう でんぶん マロニー ごまあぶら ★こめワントン	黄 パン バター でんぶん こむぎこ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ プリン	黄 ごはん さとう ごま あぶら	黄 ごはん ★むぎ じゃがいも あぶら
エネルギー	624 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 663 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 729 kcal
たんぱく質	27.0 g	たんぱく質 21.7 g	たんぱく質 28.7 g	たんぱく質 24.2 g	たんぱく質 21.3 g

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 豆腐のそぼろあん包み ひじきとごぼうの炒め煮 小松菜の味噌汁	ごはん 鶏肉とさつまいもの ミックス揚げ 春雨サラダ えび団子のスープ	チョコレートパン きのこスパゲティ トマトオムレツ キャベツのツナ和え	ごはん めばるの塩焼き 大根と里いもの味噌煮 あんかけ汁 小女子の佃煮	 <p>勤労感謝の日</p>
赤 ぎゅうにゅう とうにゅう たら とうふ たまご とりにく ひじき ★さつまあげ だいず なまあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハム えび たら	赤 ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ツナ	赤 ぎゅうにゅう めばる とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ ★なると こうなご	
緑 たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ ごぼう ★ごまつな もやし ★えのきたけ	緑 えだまめ キャベツ ★きゅうり ★チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ	緑 エリンギ ★えのきたけ しめじ マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ ★きゅうり コーン	緑 だいこん にんじん こんにやく えだまめ しょうが たけのこ ごぼう ★ねぎ きぬさや	
黄 ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	黄 ごはん でんぶん こむぎこ さつまいも あぶら さとう はるさめ ドレッシング パンこ	黄 パン チョコレート マーガリン スパゲティ あぶら	黄 ごはん さといも あぶら さとう でんぶん	
エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 31.0 g	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん メカジキフライ* 昆布のピリ辛炒め煮 ひきな汁	ごはん 納豆 白菜のおかか和え 煮込みおでん みかん	黒角食パン ポテトチーズ焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ごはん ししゃものうまか揚げ(2尾) 切干大根の オイスターソース炒め もやし汁	カレーピラフ ブラウンシチューの パイ包み焼き カラフルサラダ コンソメスープ
赤 ぎゅうにゅう ★メカジキ こんぶ ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ★なつとう かつおぶし ★さつまあげ たら たこ がんもどき ★ちくわ とりにく こんぶ うずらたまご	赤 ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウィナー だいず いんげんまめ ひよこまめ	赤 ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なまクリーム ツナ ベーコン
緑 にんじん ★ねぎ にんにく だいこん ごぼう きぬさや	緑 ★はくさい もやし にんじん だいこん こんにやく みかん	緑 たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン ★きゅうり ★あかピーマン キャベツ にんじん トマト セロリ	緑 きりぼしだいこん にんじん にら たけのこ もやし コーン ★ねぎ	緑 にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ ★きゅうり ★あかピーマン ★きピーマン セロリ かぶ しめじ
黄 ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	黄 ごはん ごまあぶら でんぶん さとう	黄 パン くらざとう じゃがいも あぶら ドレッシング マカロニ さとう オリーブあぶら	黄 ごはん パンこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	黄 ごはん マーガリン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ ドレッシング マカロニ
エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.7 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 29.8 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 17.6 g



秋も深まり、間もなく冬の足音が聞こえてきます。季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。毎日の食事をバランスよく食べ、かぜを引かないようにしましょう。

11月23日は勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。わたしたちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて行い、食事をいただきます。



残食調査があります

11月12日(月)から16日までの5日間、白石市内の全小中学校を対象に残食調査を行います。

給食センターでは毎日、各学校の残食量を計量していますが、この5日間は、各クラスの残食を量ります。子どもたちの給食の摂取状況を把握し、今後の献立作成と給食指導の参考にすることが目的です。

これまでの状況を見ると、市内合わせての残食が、多い日で1日300キロ近くになる日もあります。この機会に、食べ物を残すことについて見つめ直してみましょう。



ご存じですか?「地産地消」



地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取組です。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地産地消の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか?

<p>学校給食に地産地消を活用すると...</p> 	<p>地域の自然、食文化、産業等への理解が深まる</p> 
<p>食料の生産、流通等に関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p> 	<p>生産者や生産過程等を理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる</p> 
<p>生産者の顔が見え、その方から、新鮮で安全な食材を確保することができる</p> 	<p>流通にかかるエネルギーや経費の削減、包装の簡素化等、環境保護に貢献することができる</p> 
<p>生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を構築することができる</p> 	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p> 