



- ☆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 (中学生)

|       | 基準値      | 平均値      |
|-------|----------|----------|
| エネルギー | 656 kcal | 655 kcal |
| たんぱく質 | 24.6 g   | 25.8 g   |
| 脂質    | 20.1 g   | 21.5 g   |
| カルシウム | 357 mg   | 362 mg   |
| 鉄     | 3.1 mg   | 2.6 mg   |
| 塩分    | 2.4 g    | 2.7 g    |

すくすくみやぎっ子

## みやぎのふるさと食材月間

- 栗原市・登米市 (伊豆沼) 【13日】れんこん
- 登米市 【27日】油揚げ
- 気仙沼市 【7日】さめ
- 塩釜市 【14日】ちくわ 【14・27日】さつまあげ
- 利府町 【21日】梨
- 角田市 【14日】納豆
- 白石市 【6日】牛乳 【7日】ラーメン 【30日】おでん

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★印が宮城県産食材ですので、確認してみてください。

| 1日(水)  | 2日(木)  | 3日(金)   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| 米粉パン<br>焼きそば<br>チーズはんぺんフライ<br>きゅうりのごま油和え                           | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>小松菜の炒り煮<br>豆腐とわかめの味噌汁                        | 文化の日  |   |  |
| 赤 ぎゅうにゅう<br>ぶたにく チーズ はんぺん<br>くわかめ ハム                               | 赤 ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あぶらあげ<br>とうふ わかめ みそ                             |   |   |  |
| 緑 キャベツ にんじん たまねぎ<br>もやし しょうが ★きゅうり                                 | 緑 しょうが こまつな こんにやく<br>にんじん たまねぎ ★ねぎ                               |   |   |  |
| 黄 こめこパン マーガリン<br>ちゅうかめん あぶら パンこ<br>さとう ごま ごまあぶら                    | 黄 ごはん さとう あぶら<br>じゃがいも   |   |   |  |
| エネルギー 698 kcal<br>たんぱく質 26.5 g                                     | エネルギー 650 kcal<br>たんぱく質 26.6 g                                   |   |   |  |
| 6日(月)  | 7日(火)  | 8日(水)   | 9日(木)   | 10日(金)   |
| ごはん<br>ハンバーグの<br>アップルソースかけ<br>ジャーマンポテト<br>えびとなめこのスープ               | ごはん<br>もうがざめの味噌焼き<br>ラーメンサラダ<br>けんちん汁                            | ツイストパン<br>かにクリームコロッケ<br>イタリアンサラダ<br>ミネストローネ<br>ココア牛乳の素                      | ごはん<br>さばのおかか煮<br>切干大根の炒り煮<br>ほうれん草の味噌汁                   | ごはん 約2~3個<br>大学いも<br>中華サラダ<br>ジャージャン豆腐                 |
| 赤 ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく ベーコン<br>★たまご えび                              | 赤 ぎゅうにゅう<br>★さめ みそ ツナ とりにく<br>とうふ あぶらあげ                          | 赤 ぎゅうにゅう かに たらんぱく<br>スキムミルク ベーコン だいず<br>いんげんまめ ひよこめ                         | 赤 ぎゅうにゅう<br>さば かつおぶし あぶらあげ<br>なまあげ みそ                     | 赤 ぎゅうにゅう<br>わかめ あつあげ ぶたにく<br>だいず みそ                    |
| 緑 たまねぎ りんご しょうが<br>コーン グリンピース<br>にんじん たけのこ なめこ<br>こまつな ★ねぎ         | 緑 にんじん コーン ★きゅうり<br>★だいこん ★ねぎ<br>こんにやく ごぼう                       | 緑 ブロッコリー ★あかピーマン<br>★まピーマン キャベツ セロリ<br>たまねぎ にんじん トマト                        | 緑 きりぼしだいこん たもぎたけ<br>にんじん いんげん ★ねぎ<br>ほうれんそう えのきたけ<br>たまねぎ | 緑 もやし にんじん<br>★チンゲンサイ にんにく<br>しょうが たまねぎ ★ねぎ<br>にら しいたけ |
| 黄 ごはん さとう じゃがいも<br>バター でんぷん<br>ごまあぶら                               | 黄 ごはん ★ラーメン<br>オリーブあぶら ドレッシング                                    | 黄 パン マーガリン こむぎこ<br>パンこ あぶら ドレッシング<br>じゃがいも マカロニ さとう<br>オリーブあぶら ココアぎゅうにゅうのもと | 黄 ごはん さとう あぶら   | 黄 ごはん さつまいも さとう<br>あぶら ごま ドレッシング<br>こむぎ ごまあぶら でんぷん     |
| エネルギー 666 kcal<br>たんぱく質 25.9 g                                     | エネルギー 628 kcal<br>たんぱく質 29.2 g                                   | エネルギー 666 kcal<br>たんぱく質 21.0 g  | エネルギー 645 kcal<br>たんぱく質 27.3 g                            | エネルギー 678 kcal<br>たんぱく質 19.9 g                         |
| 13日(月)   | 14日(火)   | 15日(水)  | 16日(木)おたんじょう給食  | 17日(金)   |
| ごはん<br>たらのチリソースかけ<br>れんこんサラダ<br>中華スープ                              | ごはん<br>納豆<br>三色おひたし<br>煮込みおでん<br>りんご                             | チーズパン<br>味噌ラーメン<br>まいたけオムレツ<br>チンゲンサイの<br>中華炒め                              | ごはん<br>鶏肉のカレー風味揚げ<br>マセドアンサラダ<br>かぶのコンソメスープ<br>みかんのムース    | ごはん<br>焼きししゃも(2尾)<br>おからの炒り煮<br>大根の味噌汁<br>味付けのり        |
| 赤 ぎゅうにゅう<br>たら ツナ やきぶた とうふ<br>なると                                  | 赤 ぎゅうにゅう ★なつとう<br>たこ たら ★さつまあげ<br>がんとどき ★ちくわ とりにく<br>こんぶ うずらのたまご | 赤 ぎゅうにゅう<br>チーズ ぶたにく みそ<br>たまご  | 赤 ぎゅうにゅう<br>とりにく ハム だいず<br>ベーコン                           | 赤 ぎゅうにゅう<br>ししゃも ぶたにく おから<br>あぶらあげ みそ のり               |
| 緑 しょうが たまねぎ ★れんこん<br>★みずな コーン ★きゅうり<br>★はくさい にんじん ★ねぎ<br>きぬさや しいたけ | 緑 ほうれんそう にんじん<br>もやし ★だいこん<br>こんにやく りんご                          | 緑 にんじん キャベツ もやし<br>コーン ★まいたけ しょうが<br>★チンゲンサイ たけのこ<br>★あかピーマン エリンギ           | 緑 にんじん グリンピース<br>コーン かぶ たまねぎ<br>しめじ                       | 緑 にんじん いんげん ごぼう<br>★はくさい ★だいこん<br>★ねぎ                  |
| 黄 ごはん でんぷん あぶら<br>さとう ドレッシング マロニー<br>ごまあぶら                         | 黄 ごはん さとう  | 黄 パン マーガリン ラーメン<br>あぶら さとう ごまあぶら<br>でんぷん                                    | 黄 ごはん でんぷん あぶら<br>じゃがいも マヨネーズ<br>さとう ムース                  | 黄 ごはん さとう あぶら<br>じゃがいも                                 |
| エネルギー 678 kcal<br>たんぱく質 26.8 g                                     | エネルギー 612 kcal<br>たんぱく質 30.1 g                                   | エネルギー 630 kcal<br>たんぱく質 29.7 g  | エネルギー 693 kcal<br>たんぱく質 25.8 g                            | エネルギー 614 kcal<br>たんぱく質 29.6 g                         |

| 20日(月)   | 21日(火)   | 22日(水)  | 23日(木)  | 24日(金)   |
|--|--|---|---|--|
| <b>ごはん</b><br>ねぎ入り厚焼き卵<br>豚肉とこんにゃくの<br>味噌炒め<br>すいとん汁         | <b>麦ごはん</b><br>チキンナゲット(2個)<br>ミートボールカレー<br>フルーツのヨーグルト和え                | <b>メロンパン</b><br>鮭のグラタン<br>ブロッコリーサラダ<br>ポトフ                      | <b>勤労感謝の日</b><br> | <b>ごはん</b><br>春巻き<br>チャプチェ<br>もやし汁   |
| 赤 ぎゅうにゅう<br>たまご ぶたにく あぶらあげ<br>みそ                             | 赤 ぎゅうにゅう とりにく<br>おから ぶたにく チーズ<br>ヨーグルト なまクリーム                          | 赤 ぎゅうにゅう<br>たまご さけ チーズ<br>なまクリーム ウィナー                           |   | 赤 ぎゅうにゅう<br>ぶたにく えび みそ   |
| 緑 ★ねぎ にんにく しょうが<br>たまねぎ こんにゃく<br>いんげん ★だいこん<br>にんじん ごぼう しいたけ | 緑 たまねぎ にんじん トマト<br>グリンピース にんにく<br>しょうが りんご パイナップル<br>みかん きもも ★なし       | 緑 たまねぎ ほうれんそう<br>にんにく パセリ ブロッコリー<br>カリフラワー コーン<br>キャベツ にんじん セロリ |   | 緑 たまねぎ キャベツ たけのこ<br>しょうが きくらげ ピーマン<br>★あかピーマン にんじん<br>もやし コーン ★ねぎ  |
| 黄 ごはん さとう でんぷん<br>ごまあぶら こむぎこ                                 | 黄 ごはん むぎ パンこ<br>でんぷん さとう こむぎこ<br>じゃがいも あぶら                             | 黄 パン さとう マーガリン<br>オリーブあぶら こむぎこ パター<br>ドレッシング じゃがいも あぶら          |   | 黄 ごはん こむぎこ あぶら<br>さとう マロニー ごまあぶら<br>じゃがいも ごま   |
| エネルギー 655 kcal<br>たんぱく質 26.4 g                               | エネルギー 711 kcal<br>たんぱく質 22.1 g   | エネルギー 679 kcal<br>たんぱく質 28.2 g                                  | エネルギー 650 kcal<br>たんぱく質 22.1 g  |  |
| 27日(月)   | 28日(火)   | 29日(水)  | 30日(木)  |  |
| <b>まいたけごはん</b><br>さんまのおろし煮<br>ひじきの炒め煮<br>油麩の味噌汁              | <b>ごはん</b><br>ビビンバ(肉そぼろ)<br>ほうれん草のナムル<br>キムチスープ                        | <b>バターロールパン</b><br>ウィナー(2本)<br>キャベツのソテー<br>ポークビーンズ              | <b>ごはん</b><br>重いもの肉味噌コロッケ<br>ごぼうサラダ<br>米粉ワンタンスープ  | <b>毎日きちんと<br/>           朝ごはん!</b><br> |
| 赤 ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ さんま ひじき<br>★さつまあげ だいず みそ                   | 赤 ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ とうふ<br>こんぶ   | 赤 ぎゅうにゅう ウィナー<br>ベーコン ぶたにく だいず<br>いんげんまめ ひよこめめ                  | 赤 ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ ツナ  |  |
| 緑 ★まいたけ ごぼう にんじん<br>★だいこん こんにゃく<br>たまねぎ えだまめ<br>こまつな もやし ★ねぎ | 緑 にんにく しょうが しいたけ<br>ほうれんそう だいずもやし<br>ぜんまい にんじん ★ねぎ<br>★はくさい だいこん とうがらし | 緑 キャベツ ★あかピーマン<br>★きピーマン にんにく<br>たまねぎ にんじん トマト<br>グリンピース パセリ    | 緑 しいたけ たまねぎ しょうが<br>ごぼう ★きゅうり<br>にんじん たけのこ もやし<br>★ねぎ しめじ   |  |
| 黄 ごはん さとう あぶら<br>ごまあぶら ★あぶらふ<br>じゃがいも                        | 黄 ごはん あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら ドレッシング<br>はるさめ                               | 黄 パン バター さとう あぶら<br>じゃがいも                                       | 黄 ごはん さといも じゃがいも<br>ごまあぶら さとう こむぎこ<br>パンこ あぶら ドレッシング<br>マヨネーズ ごま ★こめワタシ                             |  |
| エネルギー 620 kcal<br>たんぱく質 23.9 g                               | エネルギー 610 kcal<br>たんぱく質 30.0 g   | エネルギー 672 kcal<br>たんぱく質 26.2 g                                  | エネルギー 642 kcal<br>たんぱく質 19.5 g  |  |

きゅうしよくだより **11月**

木の葉の色づきとともに、秋の深まりが感じられる季節になりました。朝晩はめっきり寒くなり、日中との気温差により体調を崩しやすい時期でもありますので、こまめな衣服の調節と、うがい・手洗いの徹底、そしてバランスのとれた食事、かせをひかない丈夫な体をつくりましょう。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、この4つが特徴として挙げられています。

**「和食」の特徴**

|   |   |
|---|---|
| <b>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b><br> | <b>健康的な食生活を支える栄養バランス</b><br> |
| <b>自然の美しさや季節のうつろいの表現</b><br> | <b>正月などの年中行事との密接な関わり</b><br> |

11月23日は**勤労感謝の日**

いただきます  
ごちそうさまでした

わたしたちが普段何気なく食べているものは、肉や魚に限らず、米や野菜なども、命あるものです。また、食事ができ上がるまでには、多くの人々が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをし、食事を大切にいたしましょう!

感謝の気持ちを忘れず...

11月24日  
いい・にほんしよく  
**「和食」の日**

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理なども献立に取り入れながら、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えています。ぜひご家庭でも、和食について見直し、毎日の食卓に取り入れる機会を増やしてみてください。

