

# 11月 予定献立表

よ てい こん だ て ひょう



日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (金)	ご飯 甘酢肉団子(2個) 肉じゃが 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ グリーンピース だいこん しめじ	ごはん しよくぶつゆ じゃがいも さとう	647	25.0	
5 (火)	横割り丸パン フィッシュバーガーフライ (パックタルタルソース) マカロニソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たら	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	パン しよくぶつゆ バター マカロニ タルタルソース パンこ	584	24.4	
6 (水)	マーボーライス(ご飯 マーボーライスの具) フルーツ杏仁ミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	りんご みかん もも ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん さとう でんぶん しよくぶつゆ ごまあぶら	638	24.5	富小・丘小 東向小・成小 日小・成東小 あけ小・明小
7 (木)	ご飯 納豆 厚焼き卵 もやしときゅうりのおかか和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう たまご なつとう かつおぶし あぶらあげ みそ	もやし きゅうり にんじん ねぎ こまつな	ごはん じゃがいも	622	26.3	
8 (金)	ご飯 豚みそそばろ れんこんサラダ さつま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが れんこん きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ オレンジ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごま でんぶん マヨネーズ ドレッシング さつまいも	675	27.8	成小
11 (月)	ご飯 鶏肉のアーモンド揚げ 笹かま入りおひたし おじゃがもち汁	ぎゅうにゅう とりにく ささかまぼこ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう もやし だいこん しめじ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ アーモンド さとう おじゃがもちボール でんぶん	618	23.4	富小・東向小 丘小・あけ小 日小・成東小 成小・明小
12 (火)	米粉パン えびしゅうまい(2個) みそラーメン りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たら	りんご にんにく にんじん ねぎ コーン もやし はくさい メンマ たまねぎ	パン ごまあぶら パンこ ちゃんぽんめん でんぶん	654	27.4	利支 丘小4年
13 (水)	チキンカレーライス (麦ご飯 チキンカレー) パック福神漬け フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	もも みかん りんご にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ	ごはん むぎ さとう しよくぶつゆ じゃがいも	693	19.1	成小1~5年 明石小
14 (木)	レーズンパン ハーフチキン ブロッコリーとコーンのサラダ (クラス用ドレッシング) ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト パセリ レーズン	パン じゃがいも マカロニ ドレッシング	626	24.6	富小4年 あけ小4年 明小3年・利支
15 (金)	ご飯 さわらの照り焼き ひじきの炒り煮 油麩のみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう さわら ひじき さつまあげ だいず とうふ みそ ヨーグルト	にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう	ごはん しよくぶつゆ さとう ふ	648	29.5	東向小
18 (月)	ご飯 春巻き もやしのごま酢和え 塩ワタンスープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく なると	もやし はくさい きゅうり にんじん メンマ たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ ごま さとう ワンタン こむぎこ	622	17.3	利支 あけ小
19 (火)	背割りソフトパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) 枝豆とコーンのソテー ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	コーン えだまめ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン バター じゃがいも	627	24.0	日小
20 (水)	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜とがんもの煮物 なめこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき とうふ みそ	ごぼう にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ さやいんげん だいこん なめこ しょうが	ごはん しよくぶつゆ さとう	619	25.7	丘小
21 (木)	ご飯 さんまの甘露煮 切干大根のサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう さんま きぬあつあげ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ドレッシング さといも	599	19.4	東向小5年
22 (金)	ご飯 ショウロンポー(2個) 舞茸のオイスターソース炒め 中華野菜スープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにく パプリカ たけのこ まいたけ えだまめ ねぎ はくさい メンマ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん みかんゼリー はるさめ こむぎこ	645	23.2	明石小
25 (月)	舞茸ご飯 さつまいもコロッケ(クラス用ソース) 白菜の煮びたし すまし汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	えのきたけ にんじん はくさい だいこん ほうれんそう まいたけ ごぼう	ごはん さつまいも ふ しよくぶつゆ パンこ	607	18.5	富小
26 (火)	ココアパン パンプキンオムレツ 豚肉と大豆のトマト煮 ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう たまご だいず ぶたにく ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん だいこん セロリー キャベツ パセリ かぼちゃ	パン オリーブオイル さとう	640	28.0	成東小
27 (水)	ご飯 照り焼きハンバーグ 小松菜のごま和え えびとなめこのスープ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう むきえび たまご とりにく ぶたにく	こまつな にんじん もやし なめこ ほうれんそう たまねぎ	ごはん さとう ごま でんぶん ごまあぶら	638	25.4	
28 (木)	ミルクパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ マカロニスープ 富谷市産ブルーベリーゼリー <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン ブルーベリーゼリー マヨネーズ でんぶん マカロニ しよくぶつゆ マーマレードジャム	728	25.6	
29 (金)	ご飯 赤魚の生姜焼き うの花炒り すいとん汁	ぎゅうにゅう あかうお とりにく おから あぶらあげ	ねぎ ごぼう にんじん しょうが ほししいたけ だいこん	ごはん しよくぶつゆ さとう すいとん	578	28.0	あけ小・日小 成東小

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校により等でもご確認下さい。栄養価は、中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

## 好ききらいなく食べましよう

食べ物にはそれぞれに違った味、色、香り、そして栄養があります。たくさんのおいしく、そして楽しく食事をすることが出来ます。

最初から「おいしくない、嫌いだ」と決めつけず、もう一口食べる努力をしてみましよう。試して食べてみるのが、好き嫌いを克服するきっかけになります。

## 食育の日こんだて … 28日

テーマ … 富谷市食育推進事業献立

昨年度行われた食育活動の中で、成田東小の6年生と、宮城県農業高等学校のみなさんが一緒に考えた献立が給食に登場します。

『郷土料理と旬の食べ物を味わおう』をテーマに、主食がパンで、地場産品である富谷のブルーベリーを取り入れた献立となりました。合わせて栄養と量が不足しないように考えてくれたので、ぜひ残さずに食べてください。お楽しみに!!

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	635	650
たんぱく質(g)	24.4	21.1~32.5
脂質(g)	20.6	14.4~21.6
塩分(g)	2.9	2未満

## << プチメモ >>

今月は、「まごはやさしい」の6品目「し」についてです。「しいたけ」など、きのこ類にはビタミンやミネラル、そして不足しがちな食物繊維が豊富にふくまれています。低カロリーなので、秋の食材と一緒に、たっぷりきのこ料理を食べましよう。