



11月 予定献立表



2020: 中学校

富谷市学校給食センター

| 日 曜 | 献立名 | 1材料 Kcal 脂質 g | 蛋白質 g 塩分 g | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 給食なし の学校 |
|------|---|------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------|------------------------|--|-----------------------------|------------------|-------------|
| | | | | 1群 タンパク質を多く含む | 2群 無機質を多く含む | 3群 カロテンを多く含む | 4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む | 5群 炭水化物を多く含む | 6群 脂質を多く含む | |
| 2 月 | ご飯 チキンみそカツ ひじきと宮城県産大豆の炒り煮 沢煮椀 | 750 22.9 | 29.1 3.1 | 鶏肉 みそ 大豆 豚肉 | 牛乳 ひじき | 人参 絹さや | ごぼう 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ | ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 | 米油 | 二中 東向中 |
| 4 水 | ご飯 かにしゅうまい(2個) 舞茸のオイスターソース炒め 中華卵スープ | 734 18.8 | 26.8 3.2 | 豚肉 卵 かに たら | 牛乳 | 人参 小松菜 赤パブリカ | にんにく たけのこ まいたけ 枝豆 メンマ 白菜 コーン キャベツ 玉ねぎ | ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 | 米油 | 日中 |
| 5 木 | 背割りソフトパン テリドックの具 グリーンサラダ コンソメスープ | 822 28.0 | 35.9 4.1 | 豚肉 ウインナー ひよこ豆 レンズ豆 鶏肉 大豆 | 牛乳 | トマト 人参 ほうれん草 | にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | パン 砂糖 ジャガイモ | 米油 ドレッシング | |
| 6 金 | 仙台牛丼(ご飯 仙台牛丼の具) ほうれん草のお浸し みかんゼリー (※ 本日より「新米」に切り替わります。) | 935 35.7 | 31.6 2.2 | かつお節 仙台牛肉 | 牛乳 | ほうれん草 人参 | もやし 生姜 玉ねぎ グリンピース | ご飯 砂糖 みかんゼリー | 米油 | |
| 9 月 | ご飯 あじの塩麹焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 じゃが芋のみそ汁 かぼちゃプリン | 797 18.9 | 34.9 2.5 | あじ 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | 人参 | ごぼう ねぎ | ご飯 砂糖 ジャガイモ かぼちゃプリン | ごま油 ごま | |
| 10 火 | 横割り丸パン ハンバーグきのこソースかけ コーンポテト ABCマカロニスープ | 818 27.3 | 32.6 4.5 | 豚肉 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | パセリ 人参 | えのきたけ マッシュルーム 玉ねぎ コーン キャベツ しめじ | パン 砂糖 ジャガイモ マカロニ | バター 米油 | |
| 11 水 | ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え | 887 20.3 | 25.4 2.3 | 豚肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | 人参 | みかん パイン りんご にんにく 生姜 玉ねぎ | ご飯 麦 砂糖 ジャガイモ | 米油 | 二中 |
| 12 木 | ご飯 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら いものこ汁 | 808 22.9 | 31.9 2.7 | さば さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 さやいんげん | れんこん 大根 ごぼう しめじ ねぎ | ご飯 砂糖 里芋 | 米油 | |
| 13 金 | ご飯 まぐろのオーロラソースかけ こんにゃくのおかか煮 小松菜のみそ汁 | 789 18.1 | 32.2 3.2 | まぐろ みそ 鶏肉 笹かまぼこ かつお節 油揚げ | 牛乳 | 人参 小松菜 | たけのこ 枝豆 | ご飯 三温糖 ジャガイモ でん粉 | 米油 | 成中 |
| 16 月 | ご飯 魚のガーリックトマトソースかけ ほうれん草となすのお浸し さつま汁 富谷市産ブルーベリーゼリー <食育の日献立> | 831 25.2 | 28.2 2.7 | さんま かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | にんにく なす もやし 大根 ねぎ | ご飯 砂糖 さつま芋 でん粉 ブルーベリーゼリー | 米油 オリーブオイル | 成中2年 |
| 17 火 | ソフトパン パンプキンアンサンブルエッグ 枝豆とコーンのソテー ハヤシシチュー | 901 36.9 | 34.5 4.2 | 卵 ウインナー 豚肉 | 牛乳 | 人参 かぼちゃ トマト | コーン 枝豆 にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース | パン ジャガイモ | 米油 バター | 成中1.2年 |
| 18 水 | ご飯 メカジキメンチコロケ(クラス用ソース) すき昆布の炒り煮 なめこ汁 | 734 18.0 | 24.8 3.0 | メカジキ さつま揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 すき昆布 | 人参 | 干しいたけ 大根 なめこ ねぎ 玉ねぎ | ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 | 米油 | 二中 日中 |
| 19 木 | ミルクパン えびグラタン ペンネイタリアン キャベツとレンズ豆のスープ | 830 29.1 | 29.9 4.3 | えび ベーコン ウインナー レンズ豆 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト | にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン | パン マカロニ 小麦粉 | オリーブオイル | |
| 20 金 | マーボーライス(ご飯 マーボーライスの具) フルーツ杏仁 | 868 18.5 | 34.0 3.0 | 豚肉 みそ 豆腐 大豆 | 牛乳 | 人参 にら | みかん パイン りんご ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ | ご飯 砂糖 でん粉 杏仁豆腐 | 米油 ごま油 | 東向中2年 |
| 24 火 | ツイストパン ツナオムレツ(クラス用ケチャップ) カラフルサラダ キャロットポタージュ | 856 33.6 | 30.8 3.9 | ツナ 卵 ベーコン | 牛乳 生クリーム | プロックリー 人参 パセリ 赤パブリカ | カリフラワー 黄パブリカ 玉ねぎ コーン | パン | 米油 ドレッシング | |
| 25 水 | ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ | 785 24.1 | 29.5 3.6 | 豚肉 みそ | 牛乳 わかめ | 人参 ほうれん草 | にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ | ご飯 麦 砂糖 | 米油 ラー油 ごま ごま油 | 東向中1年 |
| 26 木 | ご飯 ひじきのり 宮城県産ほうれん草入り厚焼き卵 もやしのごま酢和え 油麩のみそ汁 | 726 18.7 | 25.7 3.0 | 卵 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 のり ひじき | 人参 ほうれん草 | もやし きゅうり 大根 ねぎ | ご飯 砂糖 ジャガイモ 油麩 | ごま | |
| 27 金 | ご飯 赤魚の生姜醤油焼き 切干大根の炒り煮 豚汁 ヨーグルト | 772 17.3 | 34.8 2.2 | 赤魚 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 ヨーグルト | 人参 | 干しいたけ 切干大根 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 生姜 | ご飯 砂糖 里芋 | 米油 | 東向中3年 |
| 30 月 | ご飯 きんぴら肉団子(2個) わかめとツナの和え物 ひきな汁 | 750 20.3 | 28.7 2.9 | ツナ 高野豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 | 牛乳 わかめ | 人参 | きゅうり 大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ | ご飯 ジャガイモ | | |

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

| | 今月の平均値 | 基準値 |
|-------------|--------|-------------|
| エネルギー(Kcal) | 810 | 830 |
| たんぱく質(g) | 30.6 | 26.9 ~ 41.5 |
| 脂質(g) | 23.9 | 18.4 ~ 27.6 |
| 塩分(g) | 3.2 | 2.5未満 |

今月の地場産品(予定)

- ・米 もやし トマト ブルーベリー(富谷市)
- ・大豆 ほうれん草 パブリカ(宮城県)

今月の目標 旬の食材に関心を持ちましょう

現在ハウス栽培や養殖の技術が進歩し、一年を通して店先に並ぶ食材が増えました。本来の収穫時期にとれたものを食べることは、味もよく、栄養価も高く、体調を整えるためにも大切なことです。
今月も宮城県内各地でつくられた食材を使用する予定です。また、いつもの給食の「ご飯」も富谷市でとれたお米を炊いたものです。自然の恵みとたくさんの人々の働き、そして生き物の命に感謝しながらいただきます。



《食育の日献立》… 16日 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、あけの平小学校の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。『季節の食材』をテーマに、秋の食材や富谷市の食材をたっぷり使用した献立となっております。『和食をもっとおいしく食べられるように』という子どもたちの想いがつまっています。お楽しみに！