

11月 予定献立表



日	曜	献立名	1群		2群		3群		4群		5群		給食なしの学校
			たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	ビタミンA (カロテン) を多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む			
4	火	背割りコッペパン ロングウインナー 野菜ソテー コーンポタージュ	853	34.4	ウインナー 豚肉 ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳	パプリカ 人参 パセリ	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル 米油 生クリーム			
5	水	とみや米のごはん ぶりの照り焼き すき昆布の煮物 春雨スープ  ほねにきをつけましょう	790	32.2	ぶり さつま揚げ 豚肉	牛乳 すき昆布	人参 チンゲン菜	もやし 干しいたけ 白菜 えのきたけ ねぎ 生姜 こんにゃく	ご飯 砂糖 春雨	米油 ごま油	成中		
6	木	とみや米のごはん 仙台みそメンチカツ ごぼうの中華炒め エビボールスープ	795	26.4	豚肉 鶏肉 みそ えびボール	牛乳	パプリカ ピーマン 人参 ほうれん草	ごぼう たけのこ もやし 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 片栗粉 マロニー パン粉	米油 ごま油	富中		
7	金	とみや米のわかめごはん さばのみそ煮 カラフルサラダ 豚汁  ほねにきをつけましょう ★富小★	768	33.3	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー パプリカ 人参	カリフラワー きゅうり 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも	ドレッシング 米油	二中1年		
10	月	ガパオライス (とみや米のごはん ガパオライスの具) 海鮮ピリ辛スープ ぶどうゼリー <世界味めぐり…タイ>	757	39.0	鶏肉 豚肉 えび いか	牛乳	ピーマン パプリカ 人参 たら じゃがいも	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 春雨 ぶどうゼリー	米油 ごま油			
11	火	ココアパン ハーブチキン 切干大根のパリパリサラダ コンソメスープ ★西成田★	856	36.6	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳	人参 パセリ	切干大根 もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン マロニー 砂糖 じゃがいも	パン ごま油 米油			
12	水	とみや米のご飯 豚肉のピリ辛炒め  ※ 東北生活文化大学の 実習生が考えてくれた献立です 笹かまぼこのコールスロー 油麩入りふわふわたまごスープ	802	37.3	豚肉 笹かまぼこ 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ コーン えのきたけ	ご飯 砂糖 油麩 片栗粉	ごま油 マヨネーズ	成中2年		
14	金	とみや米のごはん ハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト ABCスープ 冷凍パイ ★成小★	793	29.4	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ 人参	にんにく 玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ パイン	ご飯 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブオイル バター 米油			
17	月	とみや米のごはん モウカザメのパンパンジーソース 豆もやしの炒め煮 芋煮汁	783	34.0	さめ ちくわ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 ねぎ もやし 白菜 まいたけ こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋 片栗粉	米油 ごま油 ごま			
18	火	食パン 富谷産はちみつ 鶏肉のレモンソース ポテトのチーズ焼き トマトとたまごのソース	845	37.3	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	パセリ トマト ほうれん草	レモン 玉ねぎ しめじ	パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	米油 バター			
19	水	宮城の恵みハヤシライス (とみや米の麦ごはん 宮城の恵みハヤシチュー) グリーンサラダ	850	30.5	豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参 トマト パプリカ かぼちゃ	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ズッキーニ	ご飯 麦 じゃがいも	米油 ドレッシング			
20	木	とみや米のごはん さんまの甘露煮 じゃがいもと油麩の煮物 わかめのみそ汁	775	29.4	さんま 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 大根 ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 油麩	米油			
21	金	とみや米のごはん さばの竜田揚げ  ほねにきをつけましょう 仙台雪菜のごま和え うーめん汁 <食育の日献立>	830	28.5	さば ちくわ 油揚げ なた	牛乳	雪菜 人参 小松菜	生姜 もやし 干しいたけ	ご飯 片栗粉 麩 うーめん	米油 ごま	日中		
25	火	コッペパン キーマカレー キャロットサラダ 野菜スープ	807	36.4	豚肉 レンズ豆 ツナ ウインナー	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご もやし きゅうり コーン キャベツ	パン じゃがいも	米油 ドレッシング			
26	水	ビビンバ (とみや米のごはん 肉炒め ナムル) わかめスープ ミルメークコーヒー ★二中★	788	33.0	豚肉 みそ 豆腐	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 たけのこ	ご飯 砂糖 ミルメークコーヒー	米油 ラー油 ごま油 ごま			
27	木	とみや米のごはん ピンクサーモンの塩焼き  ほねにきをつけましょう 和風サラダ はっと汁 ヨーグルト  ※ 東北生活文化大学の 実習生が考えてくれた献立です	768	35.2	ます 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 大根 白菜 ごぼう 干しいたけ ねぎ こんにゃく	ご飯 すいとん	ドレッシング			
28	金	とみや米のごはん 県産里芋コロッケ(クラス用ソース) 切干大根の炒め物 県産豆腐のみそ汁	756	23.5	さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ 切干大根 しめじ ねぎ こんにゃく	ご飯 里芋 砂糖 じゃがいも パン粉	米油	西成田		

※ 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)	801	830
たんぱく質(g)	32.8	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	25.8	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.1	2.5未満

《リクエスト献立 7日、11日、14日、26日》
 11月から3月にかけて、富谷市内の小・中学生のリクエスト献立が登場します。楽しみにしてくださいね。
 ★学校名★印は、学校からのリクエスト献立です。

※ 11月20日から「新米」に切り替わる予定です。

今月の目標

宮城県や富谷市の食文化に関心をもとう。
 山の木々が色づき、紅葉が一段と鮮やかになる季節になりました。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。給食では、お米が富谷市産の新米に切り替わり、他にも、豚肉や野菜、きのこ、豆腐や海藻など、宮城県産の物を使用する予定です。楽しみにしてくださいね。



地産地消のいいとこ

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある



輸送距離が短くなり、環境に優しい



地域経済の活性化につながる

『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、11月を『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』としています。宮城の海・山・大地が育む豊富な食材について、学校給食を通してみなさんによく知ってもらふこと、地場産品の利用拡大のための取り組みです。11月の献立には、宮城県の郷土料理や市内・県内産の食材を使った献立がたくさん登場します。この機会に、自分のまわりにもどのような食材や故郷の料理があるのか探してみよう。

《食育の日こಂಡて》 21日・「和食の日」献立
 平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いので、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そして正月や節句など行事と関わっていることです。このすばらしい和食文化が消えてしまわないように、みんなで大切にとって、伝えていかなければいけません。

《世界味めぐり》タイ・10日
 タイ料理のひとつガパオライスは、「バジル炒めごはん」という意味で、日本のカレーライスと同じ位、タイではおなじみの家庭料理だそうです。タイ料理の特徴は、辛さ、酸っぱさ、しょっぱさ、甘さ、ハーブの香りを一度に味わえるところにあります。タイのどの家庭にも、お店にも、ナンプラーという魚から作った醤油や砂糖、唐辛子、酢の4点セットがテーブルに置いてあり、自分好みの味を作って食べるのが一般的のことです。給食では自分好みの味付けはできませんが、タイ料理を味わい、タイ旅行気分を楽しんでもらえたらうれしいです。

