

11月 予定献立表
よ てい こん だて ひょう



Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Energy, Protein, Fat, and School. Rows include items like 'ご飯 さばの辛子しょうゆかけ', '背割りソフトパン', 'ココアパン', etc.

※ 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、学校だ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。



《食育の日こんだて》..25日 宮城の食材

いつも給食にでているご飯は富谷市産のお米をたいしたもの。12日ごろからは新米のご飯になります。その他にも、今月は宮城県内でとれた野菜や魚等をたくさん使っています。
25日の食育の日献立は、三陸産のさめを使ったねぎソースかけ、宮城県の名物の笹かまを使った和え物や油麩の汁物にしました。
自然の恵みとたくさんの人たちの働き、食材の命に感謝しながら、おいしくいただきます。

今月のもくひょう 好ききらいなく食べましょう

苦手な食べ物でも、頑張ってひと口食べてみると、おいしく感じられることもあるかもしれません。すすんでいろいろなものを食べてみましょう。嫌いなものがある人も、少しずつ食べられるようになるといいですね。

◆18日...《世界味めぐり~アメリカ》
アメリカの人はチリドッグをよく食べます。富谷市産のトマトペーストを使って作ります。アメリカの家庭料理チキンチャウダーやコールスローと組み合わせました。



◆22日...《日本味めぐり~大分県》
だんご汁は大分県の郷土料理で、練った小麦粉を幅広い麺のように伸ばしたものが入ったみそ味の汁物です。とり天も大分県の名物料理です。

Summary table with columns: 平均(単位), 今月の平均値, 基準値. Rows include Energy (Kcal), Protein (g), Fat (g), Salt (g).