

# 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。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	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 (火)	米粉パン 笹かまの磯辺揚げ わかめのツナ和え カレーうどん	ぎゅうにゅう あおさ ツナ わかめ とりになく なた ささかまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	パン こむぎこ でんぶ しょくぶつゆ うどん	635	31.2	東向小1.3.5年 利支
2 (水)	ご飯 あじの香味焼き 里芋のそぼろ煮 ひきな汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも でんぶ	539	28.5	東向小2.4.6年
					14.7	1.7	
4 (金)	ご飯 甘酢肉団子(2個) おから炒り じゃが芋とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりになく おから みそ わかめ	ねぎ ごぼう にんじん こまつな ほししいたけ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも ふ	582	23.1	富小6年
					18.0	2.6	
7 (月)	中華飯(ご飯 中華飯の具) フルーツ杏仁ミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらのたまご いか	もも みかん りんご さやいんげん しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい レモン	ごはん さとう ごまあぶら しょくぶつゆ でんぶ あんにんどうふ	597	24.2	富小6年 日小5年 東向小4年
					15.8	2.0	
8 (火)	豆乳食パン スライスチーズ ポイルハム コーンソー 富谷市産トマト入りミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ウインナー ベーコン ひよこまめ チーズ	コーン ほうれんそう にんにく トマト セロリー たまねぎ にんじん パセリ	パン バター じゃがいも オリーブオイル マカロニ	640	30.2	丘小・明小 東向小2年
					28.3	3.5	
9 (水)	ご飯 厚焼き卵のきのこあんかけ 切干大根の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁 冷凍パイナップル	ぎゅうにゅう たまご みそ さつまあげ とうふ わかめ	しめじ えのきたけ にんじん ねぎ ほししいたけ きりほしだいこん たまねぎ パイン	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶ	560	20.7	日小 利支
					14.4	2.5	
10 (木)	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のおひたし さつま芋のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまぼこ かつおぶし みそ	ごぼう しょうが ほうれんそう ねぎ にんじん もやし はくさい しめじ	ごはん しょくぶつゆ さとう さつまいも	555	25.2	明小5年
					14.9	2.0	
11 (金)	ご飯 鮭のチーズフライ(クラス用ソース) もやしのピリ辛炒め 秋野菜スープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく とりになく	にんじん もやし ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい ごぼう なら	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも ふ パンこ こむぎこ	578	25.6	富小・成小 東向小6年 丘小1年 成東小
					18.0	2.5	
14 (月)	ご飯 県産大豆の納豆 もやしのごま酢和え 煮込みおでん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ がんもどき なつとう こんぶ うずらのたまご	もやし きゅうり だいこん にんじん	ごはん さとう ごま こんにやく さんおんとう	579	25.7	丘小・日小 あけ小・成小 東向小6年
					19.3	1.8	
15 (火)	背割りコッペパン 富谷市産トマト入りチリドックの具 コールスローサラダ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー ひよこまめ レンズまめ なまクリーム	にんにく たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ キャベツ きゅうり トマト	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも	662	28.6	利支3.4年
					24.5	3.0	
16 (水)	舞茸ご飯 蔵王産里芋入りコロケ(クラス用ソース) ひじきと大豆の炒り煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりになく ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく こうやどうふ	にんじん さやいんげん だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ まいたけ ごぼう	ごはん さといも さとう しょくぶつゆ こんにやく じゃがいも パンこ	592	22.6	富小・東向小 利支1.2年 明小
					18.6	3.4	
17 (木)	ガパオライス(ご飯 ガパオライスの具) 海鮮米粉ワンタンスープ 富谷市産ブルーベリーゼリー 〈世界味めぐり…タイ〉	ぎゅうにゅう とりになく ぶたにく えび いか	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ はくさい チンゲンサイ もやし にんじん	ごはん しょくぶつゆ ごまあぶら こめコワンタン ブルーベリーゼリー さとう	583	33.2	日小4年 成小6年
					13.6	3.6	
18 (金)	ご飯 焼きぎょうざ(2個) 焼きビーフン 中華卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになく とうふ たまご	にんにく にんじん キャベツ なら パプリカ ほししいたけ チンゲンサイ	ごはん しょくぶつゆ ビーフン ごまあぶら でんぶ こむぎこ	614	21.7	東向小・成小6年 明小6年 あけ小1.2.6年 3の1
					19.9	2.4	
21 (月)	チキンカレーライス(麦ご飯 チキンカレー) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりになく チーズ	もも みかん パイン レモン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎゼリー さとう しょくぶつゆ じゃがいも	625	19.8	あけ小6年 成東小6年 明小6年
					14.6	1.8	
22 (火)	バターロールパン チーズオムレツ カラフルポテト ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ウインナー ベーコン	コーン グリンピース にんじん たまねぎ だいこん セロリー キャベツ パセリ	パン バター じゃがいも しょくぶつゆ	580	21.1	成小1.4年 成東小
					26.5	3.3	
24 (木)	ご飯 県産味付けのり 三陸産さめのオーロラソースがけ 手作りずんだ団子 おくずかけ 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう さめ みそ あぶらあげ とうふ のり	えだまめ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ふ さんおんとう はるさめ しらたまもち さといも でんぶ こんにやく	645	25.7	丘小6年・日小 東向小5の1 5の2
					15.6	2.1	
25 (金)	ご飯 いわしの梅煮 れんこんとごぼうのサラダ 豚汁	ぎゅうにゅう いわし ハム ぶたにく とうふ みそ	れんこん ごぼう きゅうり ねぎ だいこん にんじん はくさい うめ	ごはん マヨネーズ さとう ドレッシング しょくぶつゆ さといも	592	22.8	東向小5の3 丘小6年
					21.3	2.2	
28 (月)	そぼろ丼 (ご飯 そぼろ丼の具 ほうれん草のり 和え) 油麩と白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりになく たまご ぶたにく のり とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース ほうれんそう もやし キャベツ はくさい	ごはん しょくぶつゆ さとう あぶらふ	579	26.2	富小4年
					19.3	2.4	
29 (火)	ミルクパン チーズハンバーグ カラフルサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりになく ウインナー レンズまめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん カリフラワー パプリカ キャベツ	パン ドレッシング パンこ	613	23.8	東向小 成小6年
					26.3	3.4	
30 (水)	ご飯 いかのかりんとう揚げ ごぼうと豚肉のみそ炒め せんべい汁 〈日本味めぐり…青森県〉	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ とりになく なた	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ しょくぶつゆ さとう せんべい でんぶ	614	27.6	丘小 東向小
					16.7	2.3	

※ 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》・24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炊いたものです。14日ごろからは新米のご飯になります。その他にも、今月は宮城県内であつた野菜や魚等をたくさん使っています。

24日の食育の日メニューは、三陸産のさめを使ったオーロラソースがけ、宮城県の郷土料理のずんだ団子とおくずかけを組み合わせたメニューです。

11月24日は「和食の日」となっています。この機会に和食のよさを見直し、自然の恵みとたくさんの方々の働き、そして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

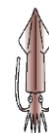
好ききらいなく食べましょう

### ◆17日…《世界味めぐり～タイ～》

「ガパオライス」は日本語では「パプリカ炒めご飯」という意味になります。給食でも「パプリカ」というハーブを使い、ナンプレーという、日本のしょうゆのようなもので味付けしているのが、本格的な味を味わえます。濃い目の味付けになっているので、ご飯によく混ぜて食べてください。

### ◆30日…《日本味めぐり～青森県～》

青森県は、イカやごぼう、にんにく、りんごの産地として有名です。この中から、イカとごぼうを使った料理と、郷土料理として有名な「せんべい汁」を組み合わせた献立にしました。



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	598	650
たんぱく質(g)	25.4	21.1～32.5
脂質(g)	19.1	14.4～21.6
塩分(g)	2.6	2未満

11月は、「すくすくみやぎっ子 ふるさと食材月間」です。これは、宮城県内各地でつくられた農産物などを給食に使いながら、地元の理解を深め、「食べる」ということについて学び、豊かな心を育てようというものです。今月はたくさんのお土産の食材と共に、郷土料理も紹介しています。味わって食べて下さい。