

今月の地場産品(予定)			・富谷市産…米 トマト ねぎ ・宮城県産…牛乳 豚肉 サメ 大豆 豆腐 油揚げ わかめ 卵 パプリカ ズッキーニ きゅうり 白菜 舞茸 しいたけ きくらげ りんご 里芋 なめこ パン(県産小麦約50%使用)			11月 予定献立表 が つ よ て い こ ん だ て ひょう			早ね 早おき 毎日レッスン			2024年:小学校			
富谷市学校給食センター															
日 (曜)	こ ん だ て ★ 牛乳は毎日つきます。				あかのしょくひん ちやにく、ほねになる		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		きのしょくひん ねつやちからになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校		
				脂質(g)		塩分(g)									
1 (金)	とみや米のごはん ハンバーグのデミグラスソースがけ 海藻サラダ たまごスープ ★利支★				ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ くきわかめ こんぶ ペーコン たまご とりにく		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう		ごはん しょくぶつゆ かたくりこ		572	23.3	富小6年 明小		
										19.5		2.6			
5 (火)	食パン 県産りんごジャム シャーケナゲット(2個) ラタトゥイユ パスタスープ				ぎゅうにゅう サメ とりにく ウインナー だいず		にんにく たまねぎ ズッキーニ パプリカ かぼちゃ トマト にんじん キャベツ パセリ		パン しょくぶつゆ オリーブオイル さとう マカロニ りんごジャム		631	25.1	富小6年		
										29.0		2.7			
6 (水)	とみや米のごはん 甘酢肉だんご(2個) きんぴらごぼう 鶏肉と小松菜のみそ汁				ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ		ごぼう にんじん しょうが ねぎ こまつな たまねぎ		ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも		592	22.8	丘小・あけ小 日小・成東小 明小5年		
										19.8		2.1			
7 (木)	とみや米のごはん がんす 八寸 美酒鍋 〈日本味めぐり…広島県〉				ぎゅうにゅう がんす とりにく ぶたにく きぬあつあげ		ごぼう にんじん だいこん にんにく たまねぎ はくさい ねぎ		ごはん しょくぶつゆ ごまあぶら さといも さとう		662	23.6	利支		
										24.5		2.1			
8 (金)	とみや米のごはん 鶏肉のスタミナ炒め メンマ和え みそスープ				ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく だいず		にんにく しょうが にんじん ねぎ にら たまねぎ たけのこ エリンギ メンマ きゅうり もやし はくさい コーン		ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら		537	26.2			
										13.9		2.5			
11 (月)	とみや米のごはん 蔵王産里芋コロケツ(クラス用ソース) 野菜のうま煮 まいたけのすまし汁				ぎゅうにゅう ぶたにく えび なると とうふ わかめ		しょうが にんじん たけのこ きくらげ もやし はくさい まいたけ しいたけ		ごはん さといも しょくぶつゆ ごまあぶら かたくりこ さとう マロニー じゃがいも パンこ		580	20.4	丘小・東向小 日小・あけ小 成東小 明小2〜4年		
										17.3		2.1			
12 (火)	セルフ肉パン(横割り丸パン 肉まんの具) 春雨サラダ なめこスープ				ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご		しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ きゅうり もやし きくらげ なめこ ほうれんそう		パン ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ		571	30.3	明小		
										23.0		3.2			
13 (水)	とみや米のごはん 豚肉の甘辛ごま炒め おかか和え わかめのみそ汁				ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ささかまぼこ かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ なると		しょうが たまねぎ ねぎ はくさい もやし にんじん えのきたけ		ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ふ		550	27.8	東向小5年 利支		
										15.4		2.5			
14 (木)	宮城の恵みハヤシライス (とみや米のごはん 宮城の恵みハヤシシチュー) ツナ和え				ぎゅうにゅう わかめ ツナ ぶたにく だいず		きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ パプリカ ズッキーニ かぼちゃ トマト		ごはん ドレッシング しょくぶつゆ じゃがいも		609	23.0	富小・東向小 丘小・あけ小 成小		
										18.7		2.4			
15 (金)	とみや米のごはん たまご焼きのそぼろあんかけ 荳わかめの五目炒め おくずかけ				ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ くきわかめ あぶらあげ		にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ		ごはん しょくぶつゆ かたくりこ さといも ふ うーめん さとう		580	21.8	成小・日小 東向小5年 成東小4年		
										18.3		2.4			
18 (月)	とみや米のごはん さんまの甘露煮 切り干し大根の炒り煮 豚汁 〈食育の日こんだて〉				ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ほししいたけ きりほしだいこん ねぎ		ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら さといも		592	23.4	成小		
										21.5		2.3			
19 (火)	バターロールパン 鶏肉のパーベキューソースがけ 花野菜サラダ ミネストローネ				ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず		にんにく しょうが たまねぎ りんご レモン ブロッコリー コーン トマト カリフラワー セロリー にんじん		パン しょくぶつゆ マカロニ ドレッシング さとう オリーブオイル		581	28.6	富小4年 成東小		
										22.6		3.6			
20 (水)	えびクリームライス (キャロットピラフ えびクリームライスの具) りっちゃんサラダ				ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ハム こんぶ かつおぶし とりにく えび		にんじん キャベツ きゅうり パプリカ コーン たまねぎ グリンピース しめじ		ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも なまクリーム		600	24.4	富小・成小4年 あけ小5年		
										17.2		3.1			
21 (木)	とみや米のごはん タッカルビ 大根サラダ トックスープ				ぎゅうにゅう とりにく みそ かまぼこ ぶたにく とうふ		しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ		ごはん ごまあぶら さとう さつまいも ドレッシング しょくぶつゆ トック		591	23.8	東向小3年 日小4年 成小6年		
										14.6		2.1			
22 (金)	とみや米のごはん 春巻き チンジャオロースー 塩ワントンスープ				ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると		しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ ピーマン パプリカ にんじん キャベツ メンマ たまねぎ		ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ワンタン こむぎこ		657	24.8	丘小 東向小3年		
										23.9		2.3			
25 (月)	とみや米のごはん 豚肉のねぎ塩だれかけ 里芋のそぼろ煮 大根とえのきたけのみそ汁				ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ とうふ ぶたにく		ねぎ しょうが にんにく たまねぎ グリンピース だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう		ごはん かたくりこ しょくぶつゆ ごまあぶら さといも さとう		676	26.2	成東小5年		
										26.9		2.4			
26 (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) キャベツとしらすのペペロンチーノ パンブキンポタージュ				ぎゅうにゅう ウインナー しらす		にんにく たまねぎ キャベツ パプリカ かぼちゃ パセリ		パン オリーブオイル バター スパゲティ じゃがいも なまクリーム		655	24.7	日小1〜3年 成小		
										27.1		3.2			
27 (水)	とみや米のごはん さばのみそ煮 肉じゃが けんちょう汁 ★明小★				ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ		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 さといも さとう じゃがいも ごまあぶら		649	25.8			
										24.0		2.6			
28 (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 ★丘小★				ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ		ほうれんそう にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ もやし		ごはん しょくぶつゆ ごま さとう ラーゆ ごまあぶら		570	25.0			
										20.7		2.4			
29 (金)	とみや米のごはん 秋鮭の立田揚げ にんじんとほうれんそうのごま和え 油麩入りかきたま汁 ※ 宮城学院女子大学の実習生が考えてくれた献立です				ぎゅうにゅう さけ たまご		ほうれんそう にんじん たまねぎ スリムねぎ しょうが		ごはん かたくりこ あげふ しょくぶつゆ さとう ごま		637	27.0	東向小・成小 日小6年・明小		
										24.2		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。															

《日本味めぐり: 広島県 7日》

広島県の北部には山々がそびえ立ち、南部には瀬戸内海が広がります。大小多数の島々が連なった瀬戸内海の美しい風景は、「東洋のエーゲ海」とも呼ばれます。

『がんす』は、魚のすり身に野菜などを混ぜ込み、衣をつけて揚げた「揚げかまぼこ」のことです。昭和初期、呉市にある蒲鉾屋で生まれました。身近な日常の食べ物として、おやつに、おつまみに、お弁当のおかずにと、親しまれるようになりました。

『八寸』は、様々な食材を組み合わせで作った煮物のことです。名前の由来は、盛り付けける器の直径が八寸(24cm)だったからという説や、8種類もの材料を使っているからという説があります。

『美酒鍋』は、鶏肉、豚肉、野菜、塩、こしょう、日本酒の味付けで食べる鍋料理です。酒造りをしていた人が、仕事の合間にお腹を満たすために考案したのが始まりと言われています。日本酒を使っていますが、よく加熱することでアルコール分が抜けるので、お酒が苦手な人や子どもでも食べることができます。

《食育の日こんだて》・18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。日本は南北に長いため、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、そして正月や節供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、みんなで大切に守って、伝えていかなければいけませんね。



『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ましょう。

平 均 (単位)

今月の平均値

基準値

エネルギー(Kcal)	605	650
たんぱく質(g)	24.9	21.1～32.5
脂 質(g)	21.1	14.4～21.6
塩 分(g)	2.5	2未満

今月のもくひょう

4 宮城県 11 富谷市



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、早くもお米が富谷市産の新米に切り替わりました。他にも、豚肉や野菜、きのこ、豆腐や油揚げ、海藻など、宮城県産の物を使用する予定です。楽しみにしていてくださいね。

《 リクエスト献立・1日、27日、28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。楽しみにしていてくださいね。

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。