

今月の
地場産品
(予定)

・富谷市産…米 ねぎ トマトペースト ブルーベリーゼリー
・宮城県産…牛乳 豚肉 卵 わかめ パプリカ スズキニ
大豆 みそ きゅうり まいたけ 里芋(コロッケ) 油麩 麦
豆腐 パン(県産小麦約50%使用) 米粉麺 荳わかめ
ずんだもち なめこ 笹かま ヨーグルト

11月 予定献立表

よ てい こん だて ひょう



2023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	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のえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (水)	ご飯 ホッケの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース だいこん ごぼう	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら	569	29.7	
				16.5	4.0		
2 (木)	ご飯 甘酢肉団子(2個) ほうれん草のごま和え キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ みそ とうふ	ほうれんそう もやし にんじん なら だいこん はくさい しめじ キムチ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら	563	24.2	明小2.3年 利支
				16.5	2.9		
6 (月)	油麩井 (ご飯 油麩井の具 パック入りきざみのり) おくずかけ ずんだもち	ぎゅうにゅう こうやどうふ のり たまご あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう ねぎ えだまめ	ごはん しょくぶつゆ あげふ さとう さといも でんぶん ふもち	627	23.5	富小4年
				16.0	1.9		
7 (火)	ミルクパン タンドリーチキン 青のりポテト キャベツとレンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ウインナー レンズまめ	にんじん キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも オリーブオイル	564	28.0	丘小・日小 成東小
				20.8	3.1		
8 (水)	ご飯 エビとイカのチリソース炒め 春雨サラダ 中華風たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう いか えび ハム たまご	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり もやし コーン メンマ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	549	25.8	富小・丘小 東向小・あけ小 成東小・成小 明小・利支
				12.7	2.7		
9 (木)	マーボーライス(ご飯 マーボーライスの具) フルーツ杏仁ミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	もも みかん りんご レモン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん さとう しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら あんにとどうふ	620	27.3	
				16.3	2.4		
10 (金)	ご飯 アジの香味揚げ 切干大根の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん ほししいたけ ねぎ きりほしだいこん たまねぎ	ごはん でんぶん さとう しょくぶつゆ じゃがいも	602	27.7	富小6年
				19.7	1.9		
13 (月)	ご飯 蔵王産里芋入りコロッケ(クラス用ソース) すき昆布の炒り煮 なめこ汁 県産ヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ すきこんぶ とうふ ヨーグルト	にんじん ほししいたけ だいこん なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも さといも パンこ さとう しょくぶつゆ	616	20.4	富小6年・丘小 東向小・あけ小 日小・成東小
				17.1	2.3		
14 (火)	バインミー (背割りコッペパン 肉炒め 切干大根の甘酢和え) フォーガー風スープ <世界味めぐり…ベトナム>	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	しょうが にんにく たまねぎ パプリカ きゅうり にんじん きりほしだいこん はくさい もやし チンゲンサイ	パン しょくぶつゆ さとう はちみつ ごま こめこめん ごまあぶら	541	28.4	丘小
				17.4	2.9		
15 (水)	ご飯 サバの照り焼き ごぼうと豚肉のみそ炒め とり肉と宮城県産舞茸のすまし汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ とりにく とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん まいたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう	569	30.6	東向小2年 明小
				17.7	1.9		
16 (木)	宮城の恵みカレーライス (麦ご飯 宮城の恵みカレー) わかめと笹かまの和え物 富谷市産ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう わかめ だいず ささかまぼこ ぶたにく チーズ	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 りんご スズキニ かぼちゃ トマト ブルーベリー	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも ブルーベリーゼリー	630	22.4	日小4年
				16.2	2.7		
17 (金)	ご飯 カニたま甘酢あんかけ パンバンジーサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう たまご なたと とりにく ぶたにく かにかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ はくさい メンマ コーン ねぎ	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング ごま ワタん しょくぶつゆ	575	25.3	東向小5年 日小・成小
				15.1	2.7		
20 (月)	ご飯 おかかふりかけ 黒はんぺんお茶フライ 静岡おでん風煮込み 富士山ゼリー <日本味めぐり…静岡県>	ぎゅうにゅう ころはんぺん こんぶ ちくわ かつぶし うずらのたまご あおのり	だいこん おちゃ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも ゼリー パンこ	625	21.0	東向小5年 成小
				17.3	2.4		
21 (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) カラフルサラダ クリームスープスパゲティ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン チーズ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム コーン	パン ドレッシング オリーブオイル なまクリーム スパゲティ	642	26.6	あけ小・成東小 成小5の1
				27.7	2.9		
22 (水)	ご飯 赤魚のみそ漬焼き 筑前煮 もずくのかきたま汁	ぎゅうにゅう あかうお みそ とりにく もずく とうふ かにかまぼこ たまご	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも でんぶん	545	29.4	富小 成小4.5年
				14.3	1.9		
24 (金)	<食育の日こんだて> ご飯 サケの香味ソースがけ 荳わかめの五目炒め とり肉と里芋のみそ汁 <和食の日> 和食で大事にしている五味五色を味わえる献立	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく さつまあげ くきわかめ とりにく みそ あぶらあげ	ねぎ パプリカ にんじん だいこん	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも でんぶん	579	28.2	成東小4の2
				16.8	2.3		
27 (月)	ご飯 スタミナ肉炒め チョレギサラダ とり肉と大根のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ ねぎ なら キャベツ きゅうり だいこん	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごま ごまあぶら ピーフン	552	26.1	
				16.7	2.6		
28 (火)	バターロールパン とり肉のレモンソースがけ 富谷市産トマトと県産野菜のラタトゥイユ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご チーズ	レモン にんにく たまねぎ パプリカ スズキニ かぼちゃ トマト にんじん パセリ セロリー	パン しょくぶつゆ さとう オリーブオイル パンこ でんぶん	587	28.4	日小 成小1~4.6年
				23.8	3.0		
29 (水)	セルフチャーハン (麦ご飯 セルフチャーハンの具) もやし汁 冷凍パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず みそ	にんじん たまねぎ コーン にんにく グリーンピース もやし バイン	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも ごまあぶら	585	29.7	東向小1.6年
				12.9	2.9		
30 (木)	ご飯 厚焼きたまごのそぼろあんかけ のり酢和え さつま汁	ぎゅうにゅう たまご のり みそ ぶたにく ツナ とりにく とうふ あぶらあげ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ごま さとう さつまいも でんぶん	591	26.6	東向小3.5年
				17.6	2.4		

※ 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 「和食の日」

戦国時代の有名な武将、伊達政宗は、芸術や文化にも精通しており、グルメ武将としても名高い人物だったそう
です。東北地方で初めてみその大量生産を行ったことでも有名です。今でも「仙台みそ」は人々に親しまれていますね。24日の献立では、県内で採れた野菜を使って、政宗の陣羽織のようなカラフルなソースをかけたサケの香味ソースがけと、政宗が好んで食べたと言われる里芋のみそ汁を献立に取り入れました。海の幸、山の幸、里の幸を味わえるような献立にしました。
6日の油麩井に入る凍み豆腐やずんだも伊達政宗が考えたと言われてます。
11月24日は“いい日本食”にかけて「和食の日」と定められています。改めて和食のよさを見直しその大切さを考えましょう。

◆14日・《世界味めぐり～ベトナム～》 バインミーは、フランス風のバゲットに、パティやハム、なますや香草などをサンドした、ベトナム版サンドイッチです。肉炒めと甘酢和えをパンと一緒に食べてみましょう。
フォーはベトナムの麺料理です。米粉の麺が特徴です。ガーというのはとり肉です。とり肉のだしの麺料理ということです。

◆20日・《日本味めぐり～静岡県～》 10月は織田信長(滋賀県)、24日は伊達政宗、20日は、徳川家康に所縁のある静岡県の食文化を紹介します。黒はんぺんは、サバやアジなどをすり身にしてゆでたもので、よく目にする白いはんぺんとは違い、黒っぽい色をしているのが特徴の静岡県の名物です。おでんなどに入れて食べることが多いのですが20日は、同じく名産品のお茶の衣で揚げたフライにしました。色がよくわかると思います。静岡おでんは、本来はくしに刺したおでん種に、青のり粉とかつお節粉をかけて食べますが、給食では香りづけで煮込みの仕上げに入れて作ります。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	587	650
たんぱく質(g)	26.4	21.1~32.5
脂質(g)	17.4	14.4~21.6
塩分(g)	2.6	2未満

今月のもくひょう

宮城県や富谷市の食文化に関心を持とう

11月は「すすくみやぎっ子
みやぎのふるさと食材月間」です。

※ 11/13の週から「新米」に順次切り替わる予定です。