

令和7年度

11 がつよていにんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量 (基準値)

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂 質(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄(mg)	3.0
塩 分(g)	1.9

まいつきなのか
毎月7日は
しろいしーめん ひ
「白石温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークにはスプーンがつきます。 ★ 魚には骨がついている場合があります。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知しましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

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



小 中 学校 児童・生徒のみなさんに宮城県の海・山・大地が育む豊かな食材の理解促進を図るため、毎年11月を「すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食 材月間」と定め、普及啓発を行っています。
白石市の給食では、10日～14日の1週 間を「ふるさと食 材週 間」とし、白石市や宮城県のおいしい食べ物を使った給食を提供します。

使用する県産食 品…通年、米は白石市産、パンの小麦粉・牛 乳は宮城県産です。

10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
さばのトマト煮 仙台ゆきな だいこん えのきだけ ねぎ	ぶた肉・とり肉 仙台みそ なめこ・ねぎ チンゲンサイ 白石産たまご	とり肉・にんじん 白石産りんご きゅうり・だいこん 仙台白菜 (宮城県伝統野菜)	ぶた肉 仙台ゆきな こまつな 米粉ワンタン はくさい・ねぎ	もうかざめ キャベツ きゅうり ぶた肉・ねぎ だいこん・はくさい

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
文化の日	ごはん 大学いも(4～5本) 厚揚げのカレー煮 とりだんごスープ	背割りコッペパン 太刀魚フライ(ソース) ガーリックポテト ABC 野菜スープ 青りんごゼリー	ごはん いわしのみそ煮 じゃが豚キムチ うーめん汁	わかめごはん たれ付き肉だんご (2個) ひじきの炒り煮 さつま汁
	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	赤 ぎゅうにゅう たちうお ベーコン	赤 ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ なた	赤 ぎゅうにゅう わかめ とりにく ひじき さつまあげ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ
	緑 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン こまつな はくさい ねぎ しいたけ	緑 にんにく たまねぎ パセリ にんじん はくさい もやし	緑 たまねぎ にんじん たら キムチ ほうれんそう ねぎ	緑 たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ
	黄 ごはん さつまいも あぶら さとう でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら	黄 パン パンこ あぶら バター じゃがいも マカロニ ゼリー	黄 ごはん あぶら じゃがいも さとう うーめん	黄 ごはん あぶら さとう さつまいも
エネルギー 641 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.3 g 塩 分 2.1 g		エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.9 g 塩 分 2.8 g		エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 17.9 g 塩 分 3.3 g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ふるさと食 材週 間				
ごはん さばのトマト煮 切干大根の炒り煮 仙台ゆきなのみそ汁	ごはん 仙台みそメンチカツ れんこんとごぼうの炒め煮 なめこの中華卵スープ	ミルクパン とり肉の バーベキューソースかけ 春雨サラダ 仙台白菜のシチュー	麦ごはん 肉そぼろ 小松菜のナムル 米粉ワンタンスープ	ごはん もうかざめの ピリ辛焼き ツナサラダ 豚汁
赤 ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たまご	赤 ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ チーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ	赤 ぎゅうにゅう もうかざめ ツナ ぶたにく とうふ みそ
緑 トマト きりぼしだいこん にんじん しいたけ ゆきな だいこん えのきだけ ねぎ	緑 れんこん ごぼう にんじん たまねぎ なめこ チンゲンサイ ねぎ	緑 にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく もやし きゅうり はくさい だいこん	緑 にんにく しょうが しいたけ もやし ゆきな こまつな はくさい にんじん ねぎ	緑 キャベツ にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ
黄 ごはん さとう あぶら じゃがいも	黄 ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	黄 パン でんぷん あぶら さとう はるさめ じゃがいも バター	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま こめコワンタン	黄 ごはん あぶら じゃがいも
エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.6 g 塩 分 2.2 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.3 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 27.3 g 塩 分 2.9 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 15.1 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 22.7 g 塩 分 1.9 g

17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)
ごはん あじフライ(ソース) いりどり もやし汁	ごはん ホイコーロー フルーツ杏仁 わかめスープ	食パン(チョコクリーム) 春巻き ツナあえ カレーうどん	ごはん(野菜ふりかけ) ハンバーグデミグラスソース キャベツとウインナーのソテー 洋風かきたまスープ	麦ごはん 豚丼の具 かぼちゃコロッケ(ソース) おくずかけ
赤 ぎゅうにゅう あじとりにく ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ とうふ やきぶた	赤 ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー ベーコン たまご	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ
緑 にんじん ごぼう れんこん たけのこ にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ	緑 キャベツ ビーマン パプリカ にんにく みかん もも パイン ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん もやし しょうが	緑 こまつな きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	緑 たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん チンゲンサイ	緑 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ ごぼう だいこん さやいんげん
黄 ごはん パンこ あぶら さとう じゃがいも ごま	黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら あんにんどうふ ゼリー	黄 パン チョコクリーム こむぎこ あぶら ごま うどん	黄 ごはん さとう バター じゃがいも でんぷん	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう パンこ じゃがいも まめふ でんぷん
エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.0 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.4 g 塩 分 2.3 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 35.7 g 塩 分 3.4 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.3 g 塩 分 3.0 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.3 g 塩 分 2.7 g
24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)
振りかえきゅうじつ 振替休日 	ごはん 揚げぎょうざ(2個) バンバンジーサラダ マーボー豆腐	ココアパン トマトミートオムレツ れんこんサラダ スープスパゲティ	ごはん とり肉のレモン煮 きんぴらごぼう 大根のみそ汁	麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ りんご
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ
緑 キャベツ もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら しいたけ	緑 キャベツ もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら しいたけ	緑 たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ エリンギ パセリ	緑 レモン ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン りんご
黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	黄 パン スパゲッティ バター	黄 ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	黄 ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも
エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 22.3 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 28.5 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 17.0 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.2 g 塩 分 2.3 g	

11月給食だより

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

【地産地消】とは、『地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組み』です。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題に目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる



作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい



SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる



地場産物コーナー



直売所 や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。