

11月予定献立表(中学校)

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。
- ★ マークにはスプーンがつきます。
- ★ 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りましょう。
- ★ 「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。
- ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 魚には骨がついている場合があります。

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)	830
たんぱく質(g)	35.3
脂質(g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4.5
塩分(g)	2.4

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家・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 米粉ワントン 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(5～6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 牛乳 ぶた肉 厚揚げ とり肉	赤 牛乳 太刀魚 ベーコン	赤 牛乳 いわし みそ ぶた肉 とり肉 油揚げ なた	赤 牛乳 わかめ とり肉 ひじき さつま揚げ 大豆 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ
	緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 ねぎ しいたけ	緑 にんにく 玉ねぎ パセリ にんじん 白菜 もやし	緑 玉ねぎ にんじん たら 金ムチ ほうれん草 ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん 枝豆 しいたけ ごぼう 大根 ねぎ
	黄 ごはん さつまいも 油 さとう でんぷん ごま 春雨 ごま油	黄 パン パン粉 油 バター じゃがいも マカロニ ゼリー	黄 ごはん 油 じゃがいも さとう うーめん	黄 ごはん 油 さとう さつまいも
	エネルギー 804 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.0 g 塩分 2.3 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 28.3 g 塩分 3.4 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 19.7 g 塩分 3.2 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.9 g 塩分 3.8 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	小麦ごはん 肉そぼろ 小松菜のナムル 米粉ワントンスープ	ごはん もうかざめのピリ辛焼き ツナサラダ 豚汁
赤 牛乳 さば さつま揚げ とうふ みそ	赤 牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ たまご	赤 牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ チーズ	赤 牛乳 ぶた肉 大豆 みそ わかめ	赤 牛乳 もうかざめ ツナ ぶた肉 とうふ みそ
緑 トマト 切干大根 にんじん しいたけ 雪菜 大根 えのきたけ ねぎ	緑 れんこん ごぼう にんじん 玉ねぎ なめこ チンゲンサイ ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ りんご しょうが にんにく もやし きゅうり 白菜 大根	緑 にんにく しょうが しいたけ もやし 雪菜 小松菜 白菜 にんじん ねぎ	緑 キャベツ にんじん きゅうり 大根 白菜 ねぎ
黄 ごはん さとう 油 じゃがいも	黄 ごはん パン粉 油 さとう ごま油 ごま	黄 パン でんぷん 油 さとう 春雨 じゃがいも バター	黄 ごはん 小麦 油 さとう ごま油 ごま 米粉ワントン	黄 ごはん 油 じゃがいも
エネルギー 739 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.5 g 塩分 2.8 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.1 g 塩分 3.1 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 33.3 g 塩分 3.4 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 16.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.9 g 塩分 2.2 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 アセロラゼリー	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 牛乳 あじとり肉 ぶた肉 みそ	赤 牛乳 ぶた肉 厚揚げ わかめ とうふ 焼きぶた	赤 牛乳 ツナ ぶた肉 油揚げ	赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 ウインナー ベーコン たまご	赤 牛乳 ぶた肉 油揚げ
緑 にんじん ごぼう れんこん たけのこ にんにく 玉ねぎ もやし コーン ねぎ	緑 キャベツ ピーマン パプリカ にんにく みかん もも パイン ねぎ えのきたけ 玉ねぎ にんじん もやし しょうが	緑 小松菜 きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	緑 玉ねぎ 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 玉ねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ ごぼう 大根 さやいんげん
黄 ごはん パン粉 油 さとう じゃがいも ごま	黄 ごはん 油 さとう ごま油 あんにんどうふ ゼリー	黄 パン チョコクリーム 小麦粉 油 ごま うどん	黄 ごはん さとう バター じゃがいも でんぷん ゼリー	黄 ごはん 大麦 油 さとう パン粉 じゃがいも 豆ふ でんぷん
エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 19.6 g 塩 分 3.2 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.3 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 890 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 40.4 g 塩 分 4.4 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 24.0 g 塩 分 3.6 g	エネルギー 832 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 20.4 g 塩 分 3.2 g
24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)
振り替えきゅうじつ 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 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 みそ	赤 牛乳 たまご とり肉 ツナ ベーコン	赤 牛乳 とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	赤 牛乳 ぶた肉 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 玉ねぎ ねぎ にら しいたけ	緑 玉ねぎ 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 大根 白菜 ねぎ	緑 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン りんご
	黄 ごはん 小麦粉 油 さとう でんぷん ごま油	黄 パン スパゲッティ バター	黄 ごはん でんぷん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	黄 ごはん 大麦 油 じゃがいも
	エネルギー 789 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 23.9 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 36.8 g 塩 分 3.4 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 19.0 g 塩 分 3.3 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 22.5 g 塩 分 3.1 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

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

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?

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。