

平成30年度 11月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日	曜	給食のない学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄の食べ物		栄養価・小		栄養価・中	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)		体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)		熱や力になる (炭水化物・脂質)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		
1	木	宮床小5年		ごはん さんまの蒲焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳、さんま(豚肉)、干し、みそ、豆腐	ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん、はくさい	ごはん、米ぬか油、中ざら糖、サラダ油、三温糖、ごま油、ごま、さざみ駄、でんぷん	626 23.0 21.2 2.0	807 28.6 25.6 2.6					
2	金	吉岡小 吉田小1・2年 鶴巣小1・2年		ごはん ジャージャン豆腐 小松菜のナムル(ナムルドレッシング) オレシ	牛乳(豚肉)、みそ、厚揚げ	しょうが、にんにく、にんじん しいたけだけのこ、玉ねぎ(ねぎ) にら、こまつな、もやし、オレシ	ごはん、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、ドレッシング	687 25.0 24.3 2.4	875 30.4 29.5 3.0					
5	月	吉岡小5の1,5の2 大和中2年		ごはん ハンバーグケチャップソース 海藻サラダ(ハンパンシードレッシング) ひきな汁	牛乳、いか、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ	きゅうり、もやし、だいご にんじん、こぼろ、玉ねぎ	ごはん、三温糖、ドレッシング パン粉	596 26.1 18.4 3.0	771 32.7 21.8 3.8					
6	火	吉岡小4年、5の3,5の4 小野小5の3 吉田小6年 播合小 大和中2年、宮床中2年	◎	中華丼(ごはん) 春雨サラダ お米のムース	牛乳(豚肉)、いか、えび、うずら卵、ハム	にんにく、しょうが(しいたけ) にんじん、玉ねぎ、だいのこ はくさい、もやし、グリーンピース きゅうり	ごはん、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぷん、はるさめ、お米のムース、ごま	674 25.6 21.4 2.6	849 31.6 25.1 3.5					
7	水	小野小5の2 大和中2年		金時豆パン 大和町産舞茸うどん 名取市産せり入りかき揚げ ブロッコリーのおかか和え	牛乳、かつお節、鶏肉、油揚げ、なると	せりの玉ねぎ、だいご、にんじん まいだけ(しいたけ)、ねぎ	金時豆パン、うどん、小麦粉	596 22.7 17.1 2.7	771 32.0 21.6 3.5					
8	木	吉岡小6年 小野小5の1		ごはん 鶏肉のごまみそかけ 切干大根の炒り煮 豚汁 大和町産りんごのゼリー	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ(豚肉)、豆腐	しょうが、にんじん、干ししいたけ、 切り干し大根、グリーンピース だいご、こぼろ(ねぎ)	ごはん、三温糖、ごま、サラダ油、 さといも、りんごゼリー	680 31.3 19.8 2.3	859 37.9 23.4 2.9					
9	金	吉岡小6年 小野小6年 鶴巣小4年	◎	キャロットピラフ 宮城県産銀鮭のクリームコロッケ ワインナーと枝豆のソテー 大和町産トマトの卵のスープ	牛乳(銀鮭)、豆乳、ウィンナー、鶏肉、 鶏卵	とうもろこし、えだまめ、玉ねぎ にんじん(トマト)、パセリ	ごはん、米ぬか油、サラダ油、バター、 でんぷん、マカロニ、パン粉、小麦粉	711 29.5 23.2 3.9	875 33.9 27.0 4.7					
12	月	吉田小	◎	ホークカレー(ごはん) キャベツのサラダ(コンドレッシング) ヨーグルト	牛乳(豚肉)、ひよこめ、ハム、 ヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、りんご、 グリーンピース、キャベツ	ごはん、サラダ油、じゃがいも、 ドレッシング、カレールウ	702 22.3 20.2 2.5	884 26.7 23.7 3.2					
13	火	全小学校4年 全中学校2年		ごはん 笹かまびす焼き ほうれんそうのおひたし 手煮	牛乳、ささかまぼこ(豚肉)、豆腐、 チーズ	パセリ、ほうれんそう、もやし にんじん、だいご、こぼろ はくさい、ねぎ	ごはん、ごまサラダ油、三温糖、 さといも	567 25.3 15.0 2.0	702 29.1 16.5 2.3					
14	水		◎	米粉パン オムレツ(パックケチャップ) まめまめサラダ A・B・Cコンソメスープ *小野小6の2、H・Sさん レモンゼリー	牛乳、鶏卵(大豆)、ハム、ベーコン	えだまめ、とうもろこし、にんじん、 玉ねぎ、セロリ、キャベツ	米粉パン、ドレッシング、サラダ油、 じゃがいも、マカロニ、 レモンゼリー	744 27.9 28.6 3.2	918 34.4 35.1 3.9					
15	木	宮床小特支 小野小特支 鶴巣小5年		ごはん わかめりかけ かんぱちウ(小2個、中3個) 筑前煮 えのきたけのみそ汁	牛乳、かんぱち、鶏肉、厚揚げ、干し みそ、豆腐、油揚げ、わかめ	ごぼう、にんじん、干ししいたけ、 だいのこ、さやいんげん、えのきたけ	ごはん、米ぬか油、サラダ油、三温糖、 パン粉、小麦粉	660 27.5 22.5 2.6	863 34.8 27.9 3.5					
給食はあひません														
19	月			ごはん 鶏肉のレモン煮 *小野小6の1 F・Aさん レモンゼリー もやしときゅうりのサラダ(ごまドレッシング) ワンタンスープ	牛乳、鶏肉(豚肉)	レモン、もやし、にんじん、きゅうり 干ししいたけ、はくさい、ねぎ	ごはん、でんぷん、米ぬか油、三温糖、 サラダ油、ワンタン、ごま油、 ドレッシング	643 27.4 18.3 2.3	820 33.1 21.3 2.8					
20	火		◎	油そば(ごはん) 小松菜のごま和え さつまいもと栗のタルト	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、豆乳	玉ねぎ、しいたけ、みつば、しょうが、 こまつな、にんじん、もやし	ごはん、あぶら、三温糖、ごま、 さつまいも、栗、米粉	684 24.1 21.9 2.1	845 29.3 24.6 2.8					
21	水	鶴巣小6年	◎	パンフキンパン えびグラタン コーンポテト *みやぎ水産のり 宮城県産ふかふか団子スープ	牛乳、ベーコン、えび(さめ肉)、鶏肉	とうもろこし、パセリ、にんじん、干し しいたけ、はくさい、ねぎ、玉ねぎ	パンフキンパン、じゃがいも、 バター、サラダ油、はるさめ、ごま油、 パン粉、マカロニ	653 25.7 23.7 2.8	809 30.7 28.1 3.7					
22	木			宮城県産舞茸ごはん アサヒナサブロー卵焼き ひじきの炒り煮 ひだまりすいとん汁 *食育からたメニュー	牛乳、鶏卵(豚肉)、鶏肉、油揚げ、大豆、 かつお節、ひじき	にんじん、えだまめ、干ししいたけ、 ごぼう、だいご(まいだけ)、ねぎ	ごはん、サラダ油、三温糖、すいとん	621 24.3 16.1 3.5	774 28.5 17.8 4.4					
勤労感謝の日														
26	月	播合小特支 吉田小特支 大和中特支		ごはん さばのうまみ焼き 豚肉とごぼうのしくれ煮 切干大根のみそ汁	牛乳、さば(豚肉)、かつお節、みそ、 豆腐、油揚げ	しょうが、ごぼう、さやいんげん、 にんじん、切り干し大根、ねぎ	ごはん、サラダ油、三温糖	643 26.5 24.0 1.8	818 32.5 28.4 2.3					
27	火	小野小3年	◎	鶏そぼろ丼(ごはん) わかめスープ アーモンド小魚	牛乳、鶏肉、鶏卵、なると、豆腐、わかめ、 かたくりわかし	しょうが、ほうれんそう、もやし、ねぎ	ごはん、三温糖、ごま、ごま油、 アーモンド	660 30.0 20.5 2.5	836 36.4 23.6 3.1					
28	水	吉岡小特支	◎	ミルクパン ポテトのオープン焼き ブロッコリーサラダ(伊勢エビドレッシング) コンソメスープ *小野小6の4 Y・Kさん レモンゼリー	牛乳、ハム、ひよこめ、生クリーム	ブロッコリー、とうもろこし、 玉ねぎ、パセリ	ミルクパン、じゃがいも、バター、 ドレッシング、ホワイトルウ、 パン粉	718 23.6 28.8 2.6	889 28.5 34.8 3.4					
29	木			ごはん アジフライ(ソース) ごぼうサラダ 油揚げとよやしのみそ汁 *小野小6の3 M・Eさん レモンゼリー	牛乳、あじ、ハム、干し、みそ、油揚げ、 わかめ	ごぼう、きゅうり、もやし、にんじん、 ねぎ	ごはん、米ぬか油、ごま、マヨネーズ、 パン粉、小麦粉	612 26.4 22.4 2.5	784 32.2 26.8 2.9					
30	金	吉田小	◎	ハヤシライス(ごはん) ツナ和え りんご	牛乳(豚肉)、まぐろ	にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、 マッシュルーム、グリーンピース、 きゅうり、とうもろこし、りんご	ごはん、サラダ油、じゃがいも、 ドレッシング、ハヤシルウ	651 23.8 18.6 2.9	819 29.1 21.4 3.6					

- * 牛乳 は毎日つきます。
- * ◻ は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	656(650)	830(830)
たんぱく質 (g)	25.9(21.1)	31.5(27.0)
脂質 (g)	21.3(14.4)	25.2(18.4)
塩分 (g)	2.6(2.2)	3.3(2.5)

たいわの食育からたメニュー (11月22日)

米作り
八十八の
手間をかけ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう☆

11月は「みやぎのふるさと食材月間」です
今月の給食には、大和町内や宮城県内の食材を使用した献立
を多く取り入れています。

今月の地場産品

- ☆町内産：米、しいたけ、まいだけ、ねぎ、
トマト、りんご
- ☆県内産：豚肉、大豆、せり、笹かまぼこ、
銀鮭、さめ

