

平成29年 11月の学校給食予定献立表

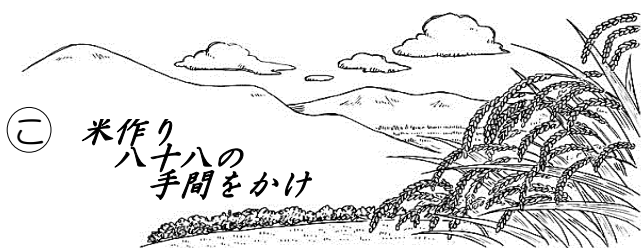
大和町学校給食センター

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	水	吉岡小	◎	背割りのコッペパン セルフレック(ウインナー・バックゲチャップ) ポテトのチーズ煮 ジュリエンスープ ★小野小 A・Hさん リクエストメニュー★	牛乳 チーズ ベーコン ウインナーソーセージ	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも パター サラダ油	669 244 31.7 3.5	806 28.5 35.9 4.4
2	木	宮床小5年	◎	中華丼(ごはん) フルーツポンチ	牛乳 いか えび 豚肉 うずら卵	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ だけのこ はくさい もやし グリンピース みかん もも りんご	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん 上白糖 ゼリー	656 23.7 17.2 2.1	840 29.4 20.4 2.7
文化の日									
6	月	大和中2年		ごはん ささかまの磯辺揚げ(しょうゆ) 筑前煮 もやしのみそ汁 かむかむデ-	牛乳 ささかまほこ 青のり 鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ わかめ	ごぼう にんじん しいたけ れんこん さやえんどう もやし ねぎ	ごはん 天ぷら粉 米ぬか油 サラダ油 さといも 三温糖	600 24.3 17.0 2.1	742 27.9 18.8 2.6
7	火	吉岡小4年・小野特支 吉田小6年・落合小 大和中2年・宮床中2年		ごはん ハンバーグマトソース さつまいものサラダ ひきな汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム チーズ 凍り豆腐 油揚げ	トマト きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ごぼう(ねぎ)	ごはん 三温糖 さつまいも マヨネーズ	653 25.2 21.6 2.6	843 31.3 25.9 3.3
8	水	小野小5の2・5の4・ 持支 大和中2年		ツイストパン チーズはんぺんフライ(ソース) きゅうりのラー油揚げ ピリ辛キムチうどん	牛乳 チーズ はんぺん 豚肉 なると	きゅうり だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ もやし	ツイストパン 米ぬか油 ごま油 ごま うどん	641 22.9 17.2 3.9	789 27.4 27.3 4.7
地区教研の為給食なし									
10	金	吉岡小6年 鶴巣小4年		ごはん さばのり塩焼き 舞茸のオイスターソース炒め 白菜のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ 青のり	にんにく 赤ピーマン だけのこ まいたけ えだまめ にんじん はくさい(ねぎ)	ごはん サラダ油 三温糖 でんぷん きざみ麩	626 26.3 23.9 2.6	797 32.2 28.2 3.3
13	月			ごはん のりふりかけ カレーコロッケ すきやき煮 大和町産りんごのゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	しいたけ にんじん はくさい えのきたけ(ねぎ)	ごはん 米ぬか油 サラダ油 ゼリー 三温糖	673 21.8 20.0 1.8	804 25.7 21.5 2.2
14	火	吉岡小4年・落合小4年 小野小4・6年・吉田小4年 宮床小4年・鶴巣小4年 大和中2年・宮床中2年		ごはん 味付き肉だんご(小2個・中3個) ごぼうサラダ 舞茸汁	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 なると わかめ	ごぼう きゅうり(まいたけ) さやえんどう(ねぎ)	ごはん ごま マヨネーズ ほろさめ	606 21.7 19.8 2.7	795 27.4 24.4 3.3
15	水		◎	米粉パン オムレツきのコース 秋味シチュー りんご	牛乳 鶏卵 鶏肉 生クリーム	マッシュルーム(しいたけ) トマト にんじん たまねぎ しめじ パセリ(りんご)	米粉パン パター 三温糖 でんぷん サラダ油 さつまいも	685 26.2 24.6 2.8	890 32.3 29.7 3.4
16	木	鶴巣小5年		ごはん さんまの生姜煮 ひじきの炒り煮 なめこ汁	牛乳 鶏肉(大豆) 油揚げ みそ 豆腐 煮干し	にんじん えだまめ だいこん なめこ みつば	ごはん サラダ油 三温糖	585 24.4 19.2 2.7	749 30.0 22.6 3.5
全校給食なし									
20	月			ごはん 揚げキョウザ(小2個・中3個 しょうゆ) 春雨サラダ チンゲン菜と卵のスープ ★小野小 Y・Fさん リクエストメニュー★	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵	きゅうり とうもろこし チンゲン菜	ごはん 米ぬか油 ほろさめ ごま 三温糖 でんぷん ごま油	619 20.7 19.1 3.6	818 25.6 24.2 4.7
21	火			ごはん 厚焼き卵 野菜の旨煮 ひたまりすいとん汁 食育かるた メニュー	牛乳 鶏卵 さつま揚げ 生揚げ 鶏肉	にんじん しいたけ えだまめ ごぼう だいこん(まいたけ)(ねぎ)	ごはん さといも サラダ油 三温糖 すいとん	610 22.5 14.7 2.3	759 28.0 16 2.8
22	水		◎	ココアパン かぼちゃ焼肉フライ(ソース) ホークピース オレンジ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース オレンジ かぼちゃ	ココアパン 米ぬか油 サラダ油 じゃがいも 三温糖	743 23.9 29.3 2.2	904 28.3 34.3 2.8
勤労感謝の日									
24	金	吉田小		ごはん 春巻き 小松菜のナムル(ドレッシング) ワンタンスープ	牛乳 豚肉	ごまつな もやし にんじん しいたけ はくさい(ねぎ)	ごはん 米ぬか油 サラダ油 ワンタン ごま油	706 20.2 25.0 2.5	851 24.0 26.4 2.9
27	月	吉岡特支 鶴巣小		ごはん 鶏肉のレモン風味 野菜のごま酢和え 中華コーンスープ ★小野小 R・Tさん リクエストメニュー★	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏卵 ハム	レモン きゅうり にんじん もやし(しいたけ) とうもろこし チンゲン菜	ごはん でんぷん 米ぬか油 三温糖	646 29.5 20.0 3.5	825 35.4 23.6 4.4
28	火			ごはん ホキのごまみそチーズ焼き かぼちゃの甘露 豚汁	牛乳 ホキ みそ 豆腐 チーズ 豚肉	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう(ねぎ)	ごはん 中ざら糖 パター サラダ油 さといも ごま	598 28.1 15.3 1.7	767 34.4 17.8 2.2
29	水	吉岡小5の1・5の2	◎	ソフトパン クリームコロッケ(ソース) ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) コンソメスープ ミルメークココア	牛乳 ハム ベーコン	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ	ソフトパン 米ぬか油 サラダ油 じゃがいも	731 20.7 33.1 3.6	874 24.8 38.2 4.5
30	木	吉岡小5の3・5の4 小野小3年	◎	ホークカレー(麦ごはん) フルーツのヨーグルト和え 福神漬	牛乳 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん りんご グリンピース もも みかん バインアップル	麦ごはん サラダ油 じゃがいも 上白糖	716 20.3 18.6 2.6	923 24.6 22.0 3.4

* 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けます。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	654(637)	819(820)
たんぱく質(g)	23.7(23.9)	28.6(30.0)
脂質(g)	21.9(17.6)	25.4(22.8)
塩分(g)	2.7(2.3)	3.4(3.0)

たいわの食育かるたメニュー(11月21日)



※11月より大和町産の新米を使用予定です。



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、まいたけ、なめこ、ねぎ、
りんごゼリー
★県内産：大麦、大豆、りんご

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆