

令和元年度 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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	吉岡小 落合小5年		ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 中華コンソープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム 豆腐	たまねぎ パセリ とうもろこし	しいたけ チンゲンサイ	ごはん 三温糖 じゃがいも サラダ油	605 28.6 15.4 2.7	769 34.1 17.6 3.2				
文化の日振替休日														
4	月													
5	火	吉田小6年	◎	ツナそぼろ丼 (麦ごはん・ツナそぼろ・ほうれんそうの和え物) 三陸産わかめスープ ブルーヨーグルト	牛乳 ツナ なた豆 豆腐 わかめ ヨーグルト	しいたけ しょうが もやし わび	ほうれんそう	ごはん 大塚 三温糖 ごま油	617 24.8 24.3 2.5	778 29.4 27.3 3.1				
6	水	吉岡小5の2 小野小 落合小 大和中2年 豊床中2年	◎	ツイストパン チーズはんぺんフライ(バックソース) キャベツのサラダ(コンクリーミードレッシング) きのこのシチュー	牛乳 ひよこ豆 ハム 生クリーム 魚肉 チーズ 卵白	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ パセリ	たまねぎ 干しいたけ	ツイストパン 米ぬか油 サラダ油 コーンクリームドレッシング じゃがいも バター 植物油脂	734 24.3 30.3 2.7	908 29.2 37.0 3.4				
7	木	吉岡小4年・5の1 小野小5の1・5の2 大和中2年		ごはん 鶏肉の香味焼き 切干大根の炒り煮 豚汁 みそ大豆	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ豆腐 大豆	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ 切干大根 だいこん グリーンピース こぼろ	わび	ごはん 三温糖 ごま油 ごま油 ごま油	642 30.5 18.5 2.0	811 36.8 21.6 2.6				
8	金	吉岡小5の3 小野小5の3・5の4 鶴巣小4年		ごはん カニクリームコロッケ(バックソース) ブロッコリーのサラダ(イタリアンドレッシング) かぶのスープ	牛乳 ハム ベーコン かに クリーム 卵白 ゼラチン えび	ブロッコリー カリフラワー きぬさや 干しいたけ たまねぎ セロリー かぶ		ごはん 米ぬか油 サラダ油 じゃがいも マカロニ パン粉 小麦粉 植物油脂 でん粉 砂糖	695 19.0 26.8 2.2	841 22.3 29.2 2.4				
11	月	吉田小		ごはん あじのしょうゆこうじ焼き 五目きんぴら 臭い沼ふからか団子スープ	牛乳 豚肉 あじ さめ 鶏肉 大豆	ごぼう にんじん たけのこ きぬさや 干しいたけ はくさい	しいたけ しょうが わび	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 ごま油 春雨 砂糖	575 29.2 13.0 1.7	734 35.8 14.8 2.2				
12	火	吉岡小4年 豊床小4年 小野小4年 吉田小4年 鶴巣小4年 落合小4年 大和中2年 豊床中2年	◎	宮城県産油麩(麦ごはん) 野菜のごま酢和え さつまいもと栗のタルト	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ	たまねぎ しいたけ 三つ葉 しょうが せり	にんじん	ごはん 大塚 油麩 三温糖 さつまいもと栗のタルト	710 24.7 21.9 2.4	883 29.8 24.6 3.1				
13	水			横割り丸パン *鶴巣小6年 R・Tさん ハム・グジャッパリス *11/14エストメニュー* 枝豆とウィンナーのソテー スライスチーズ 野菜入りコンソメスープ ココア牛乳の素	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 豚肉 ウィンナー	トマト とうもろこし 枝豆 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく しょうが		丸パン 三温糖 サラダ油 バター じゃがいも 豚脂 砂糖	771 32.4 35.1 3.4	959 39.7 42.7 4.4				
14	木	吉田小5年 鶴巣小5年 小野小特支		ごはん 角田市産梅肉の鶏ささみフライ(バックソース) 大和町産まいだいのオイスターソース炒め ひきなのみそ汁	牛乳 豚肉 煮干し みそ 凍み豆腐 油揚げ 鶏肉 大豆粉	にんにく 赤ピーマン たけのこ しいたけ 枝豆 だいこん	わび	ごはん 米ぬか油 サラダ油 三温糖 でん粉 パン粉 小麦粉 植物油脂	602 30.6 19.0 2.3	763 37.3 22.2 2.9				
15	金	小野小特支		ごはん かむぶりかけ かき揚げの日 煮込みおでん ほうれんそうのおかか和え 大和町産りんごゼリー	牛乳 かまぼこ がんもどき ちくわ 昆布 うずら卵 さつま揚げ かつお節	だいこん にんじん ほうれんそう		ごはん 三温糖 りんごゼリー	597 24.0 15.2 1.9	756 29.4 17.5 2.8				
18	月			ごはん いわしの梅煮 ごまつなのおひたし 三陸産わかめのみそ汁	牛乳 ささかき揚げ 煮干し かつお節 みそ 油揚げ わかめ いわし	ごまつな もやし にんじん わび 梅肉		ごはん じゃがいも 三温糖 でん粉	581 24.7 15.5 2.3	741 30.0 17.9 2.9				
19	火	豊床小3年 小野小6年	◎	麦ごはん ジャージャー豆腐 春雨サラダ りんご	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ハム	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ	にんにく せり	ごはん 大塚 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 春雨	746 26.1 25.4 3.0	951 31.8 30.8 3.7				
20	水	鶴巣小6年		ココアパン 名取市産せり入りかき揚げ 三陸産わかめとコーンのサラダ(青しそドレッシング) まいだけうどん 角チーズ	牛乳 チーズ わかめ なた豆 かつお節 油揚げ	しょうが とうもろこし にんじん しいたけ わび せり たまねぎ にんじん		ココアパン うどん 天ぷら粉 小麦粉 でん粉 なたね油	654 22.8 23.8 3.8	863 27.8 29.6 4.9				
21	木			宮城県産まいだけごはん サブローの卵焼き まめまめサラダ ひだまりすいとん汁	牛乳 大豆 ハム かつお節 鶏肉 油揚げ 鶏卵	枝豆 とうもろこし 干しいたけ ほうれんそう だいこん にんじん	しいたけ わび	ごはん すいとん だしの旨味香るドレッシング 砂糖 でん粉 植物油	660 25.4 19.1 3.4	825 29.8 21.6 4.3				
給食はありません														
22	金													
25	月	吉岡小特支 大和中特支		ごはん ささかまの磯辺揚げ すき焼き煮 オレンジ	牛乳 ささかき揚げ あおのり 豚肉 豆腐	干しいたけ にんじん はくさい えのきたけ	わび オレンジ	ごはん 天ぷら粉 米ぬか油 サラダ油 三温糖	608 27.1 17.7 1.0	764 31.8 20.7 1.4				
26	火	落合小4年		ごはん さばの塩焼き ナムル(ナムルドレッシング) たまごスープ お米のムース	牛乳 さば 豆腐 鶏卵	もやし にんじん きゅうり 干しいたけ	チンゲンサイ	ごはん ナムルドレッシング でん粉 ごま油 お米のムース	610 25.9 20.6 1.8	765 31.4 23.6 2.3				
27	水		◎	米粉パン *小野小6年 S・Tさん *11/14エストメニュー* 海苔サラダ(青しそドレッシング) コーンポタージュ	牛乳 えび スキムミルク 生クリーム	しょうが もやし たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ かぼちゃ じゃがいも		米粉パン 米ぬか油 サラダ油 じゃがいも バター パン粉 小麦粉 砂糖	743 27.4 25.0 3.3	934 33.9 30.1 4.2				
28	木	小野小3年・4年 落合小1年・2年・3年		ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース カラフルポテト レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー レンズ豆	しょうが にんにく にんじん りんご わび とうもろこし 枝豆 キャベツ たまねぎ		ごはん オリーブ油 三温糖 サラダ油 じゃがいも バター	634 27.1 19.5 3.0	806 32.5 22.9 3.7				
29	金	落合小5年 吉田小	◎	ミートボールカレー(麦ごはん) フルーツポンチ 福神漬	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご グリーンピース みかん 黄桃 レモン		ごはん 大塚 サラダ油 じゃがいも ゼリー 上白糖 大豆油 でん粉	753 19.2 18.9 3.2	965 23.3 22.7 4.2				

- * 牛乳 は毎日つきます。
- * 本字 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かます。

11月8日から
新米になります。
お楽しみに〜。



米作り
八十八の
手間をかけ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう☆

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	660(650)	832(830)
たんぱく質 (g)	26.0(21.1)	31.4(27.0)
脂 質 (g)	21.3(14.4)	25.0(18.4)
塩 分 (g)	2.6(2.2)	3.0(2.5)

今月の地場産品

今月は「みやぎのふるさと食料月間」です。
町内産や県内産の食材をより多く取り入れています。
☆町内産：米、しいたけ、まいだけ、きくらげ、トマト
☆県内産：豚肉、大豆、せり、せかまぼこ、ちくわ、さめ、油麩、梅干し、赤ピーマン、チンゲンサイ