

令和2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) |
| 2 | 月 | | | ごはん いわしの梅煮 五目豆 じゃがもち汁 | 牛乳 いわし 鶏肉 がんもどき 大豆 昆布 かつお節 | さやいんげん にんじん ごぼう ごぼう だいこん たけのこ 根深ねぎ 梅にく まいたけ | ごはん じゃがいも でん粉 三温糖 砂糖 サラダ油 | 585 | 745 | 24.0 | 29.2 |
| 3 | 火 | | | 文化の日 | | | | | | | |
| 4 | 水 | 大和中2年 | ◎ | ココアパン かぼちゃコロッケ(バックソース) キャベツのサラダ(和風ドレッシング) きのこのシチュー | 牛乳 ハム ベーコン クリーム 脱脂粉乳 | かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ まいたけ マッシュルーム | パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 ココア ベシャメルソース ホワートルウ マーガリン 植物油脂 米ぬか油 サラダ油 ドレッシング | 735 | 944 | 22.7 | 28.1 |
| 5 | 木 | 鶴巣小6年 大和中2年 | ◎ | 油麩丼 (麦ごはん・油麩丼の具) わかめとコーンのサラダ(しそドレッシング) さつまいもと栗のタルト | 牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ クリーム 豆乳 | きゅうり しいたけ しょうが たまねぎ とうもろこし みつば | ごはん 大麦 油ふ 米粉 さつまいも くり 三温糖 砂糖 こめ油 ドレッシング | 676 | 838 | 22.9 | 27.6 |
| 6 | 金 | 吉岡小 鶴巣小6年 吉田小 大和中 | | ごはん さばの生姜煮 切干大根の炒り煮 かぶのみそ汁 みそ大豆 | 牛乳 さば 煮干し 大豆 豆腐 油揚げ みそ | グリーンピース にんじん かぶ しょうが 切干しだいこん 根深ねぎ 乾しいたけ | ごはん 三温糖 砂糖 サラダ油 水あめ | 668 | 862 | 27.8 | 35.1 |
| 9 | 月 | | | ごはん ささかまの磯辺揚げ ずき焼き風煮 りんご | 牛乳 ささかまほこ 豚肉 豆腐 あおりのり | にんじん はくさい 根深ねぎ りんご えのきだけ 乾しいたけ | ごはん 天ぷら粉 三温糖 サラダ油 米ぬか油 | 595 | 745 | 25.5 | 30.0 |
| 10 | 火 | 吉岡小5年 大和中2年 | | わかめごはん 鶏肉の香味焼き 野菜のごま酢和え 豚汁 | 牛乳 さば節 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ みそ わかめ 昆布 | にんじん きゅうり しょうが だいこん にんにく もやし 根深ねぎ | ごはん じゃがいも でん粉 三温糖 砂糖 ごま油 サラダ油 ごま | 619 | 790 | 30.9 | 37.4 |
| 11 | 水 | | ◎ | 米粉パン カレーポテト ウインナーと枝豆のソテー コーンポタージュ アセロラゼリー | 牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 ひよこ豆 豆乳 脱脂粉乳 クリーム ゼラチン | えだまめ トマト にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし アセロラ | パン パン粉 じゃがいも でん粉 米粉 マーガリン 砂糖 ポタージュルウ サラダ油 バター ゼリー 植物油脂 | 782 | 960 | 29.0 | 35.6 |
| 12 | 木 | 鶴巣小 | ◎ | 中華丼 (麦ごはん・中華丼の具) 春雨サラダ とっとチーズ | 牛乳 いか かたくちいわし えび 豚肉 ハム うずら卵 チーズ | グリーンピース にんじん きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ にんにく もやし はくさい きくらげ 乾しいたけ | ごはん 大麦 三温糖 砂糖 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油 ごまアーモンド | 646 | 868 | 26.7 | 33.6 |
| 13 | 金 | 小野小 | | ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳 鮭 煮干し 豚肉 豆腐 みそ わかめ | さやえんどう にんじん ごぼう だいこん たけのこ 根深ねぎ レモン | ごはん 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま ゼリー | 605 | 754 | 27.9 | 34.1 |
| 16 | 月 | 吉田小 | | ごはん 納豆(たれつき) ほうれんそうのおかか和え 煮込みおでん | 牛乳 かつお かつお節 さつま揚げ ちくわ 大豆 がんもどき うずら卵 昆布 | にんじん ほうれんそう だいこん | ごはん さといも 三温糖 砂糖 | 629 | 786 | 27.0 | 31.9 |
| 17 | 火 | | | ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース アスパラガスとコーンのサラダ(クリームコーンドレッシング) 大和町産きくらげ入り気仙沼ふかふか団子汁 | 牛乳 さめ 鶏肉 ハム | アスパラガス にんじん にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし はくさい 根深ねぎ きくらげ 乾しいたけ りんご | ごはん パン粉 でん粉 はるさめ 三温糖 砂糖 オリーブ油 サラダ油 ごま油 ドレッシング | 599 | 761 | 30.1 | 36.3 |
| 18 | 水 | 小野小6年・ もみじ6年 | ◎ | 食パン いちごジャム あじフライ(バックソース) 海藻サラダ(しそドレッシング) 大和町トマトとたまごのスープ | 牛乳 あじ えび 鶏肉 鶏卵 脱脂粉乳 昆布 わかめ とさかのり ぶのり | トマト にんじん きゅうり パセリ たまねぎ もやし いちご | パン 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 米ぬか油 ドレッシング ジャム | 601 | 746 | 27.1 | 33.6 |
| 19 | 木 | 小野小6年・ もみじ6年 宮床小6年 | | ごはん 揚げ仙台あおば餃子(小2個・中2個) 大和町産まいだけのオイスターソース炒め 宮城県産油麩のみそ汁 | 牛乳 煮干し かつお節 豚肉 みそ | えだまめ にんじん ゆきな 赤ピーマン キャベツ しょうが たけのこ にんにく 根深ねぎ たまねぎ だいこん まいたけ | ごはん 小麦粉 油ふ でん粉 じゃがいも 三温糖 砂糖 米ぬか油 サラダ油 ごま油 | 622 | 775 | 22.8 | 26.9 |
| 20 | 金 | 豊林水産省のコロナウイルス 関連補充事業で、仙台南を いただきました。 | | 大和町産まいだけごはん さんまの甘露煮 こまつなごま和え 山形風いも煮汁 | 牛乳 さんま ささかまほこ かつお節 さば節 鶏肉 牛肉 油揚げ 豆腐 昆布 | こまつな にんじん ごぼう だいこん もやし 根深ねぎ しいたけ まいたけ | ごはん さといも 三温糖 砂糖 水あめ でん粉 サラダ油 ごま油 ごま | 692 | 881 | 28.7 | 35.5 |
| 23 | 月 | | | 勤労感謝の日 | | | | | | | |
| 24 | 火 | | | ごはん かむひりかけ 和食の日 サブローのたまご焼き まめまめサラダ ひだまりすいとん汁 | 牛乳 かつお節 鶏肉 鶏卵 ハム 大豆 昆布 | えだまめ かぼちゃ トマト にんじん モロヘイヤ キヌア きょうな ごぼう だいこん だいこんな とうもろこし 根深ねぎ ひろしまな 乾しいたけ まいたけ | ごはん 小麦粉 でん粉 ひえ 砂糖 水あめ ひまわり油 ドレッシング | 640 | 798 | 24.4 | 28.5 |
| 25 | 水 | 吉岡小6年 吉田小5年 | | 金時豆パン 名取市産せり入りかき揚げ カラフルポテト 大和町産まいだけうどん | 牛乳 なんと かつお節 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 油揚げ 金時豆 | えだまめ せり にんじん とうもろこし 根深ねぎ まいたけ | パン 小麦粉 うどん じゃがいも でん粉 砂糖 バター 大豆油 | 694 | 934 | 23.8 | 30.3 |
| 26 | 木 | 吉岡小6年 落合小4年 | | ごはん <small>小倉に注意して食べましょう</small> さばの塩焼き <small>食育かるたメニュー</small> もやしのナムル(ナムルドレッシング) 豆腐と油揚げと小松菜のみそ汁 | 牛乳 さば 煮干し みそ 豆腐 油揚げ | こまつな にんじん きゅうり だいこん もやし 根深ねぎ | ごはん ドレッシング | 619 | 788 | 25.3 | 30.8 |
| 27 | 金 | | ◎ | ミートボールカレー (麦ごはん・カレーの具・福神漬け) フルーツのゼリー和え | 牛乳 鶏肉 豚肉 | グリーンピース しそ にんじん たまねぎ だいこん なす なたまめ にんにく れんこん パナナ パイナップル マンゴー みかん りんご | ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖 サラダ油 大豆油 カレールウ ゼリー | 719 | 920 | 18.6 | 22.5 |
| 30 | 月 | 落合小 | | ごはん ハンバーグケチャップソース ひじきの炒り煮 きのこのスープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 ひじき 豆腐 油揚げ | さやいんげん トマト にんじん たまねぎ 根深ねぎ ぶなしめじ えのきだけ | ごはん でん粉 三温糖 サラダ油 | 645 | 833 | 27.0 | 33.2 |

- * 牛乳 は毎日つきます。
- * **太字** 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きます。

給食のごはんは
新米になります。
お楽しみに～。

| 平均(基準) | 小学校 | 中学校 |
|--------------|------------|------------|
| エネルギー (Kcal) | 651(651) | 828(830) |
| たんぱく質 (g) | 25.9(21.2) | 31.6(27.0) |
| 脂質 (g) | 20.4(14.5) | 24.2(18.4) |
| 塩分 (g) | 2.6(2.2) | 3.3(2.5) |

今月の地場産品

今月は「みやぎのふるさと食材月間」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、まいたけ、きくらげ、トマト
きゅうり、根深ねぎ
☆県内産：豚肉、大豆、せり、笹かまぼこ、ちくわ、さめ、
油ふ、はくさい、なめこ、大麦、ゆきな、わかめ

たいわの食育かるたメニュー (11月13日)

米作り
八十八の
手間をかけ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう☆