

# 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 <b>大豆</b> 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 <b>根深ねぎ</b> 梅にく まいたけ	<b>ごはん</b> 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			<b>文化の日</b>							
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 <b>きゅうり</b> たまねぎ <b>まいたけ</b> 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	<b>きゅうり</b> <b>しいたけ</b> しょうが たまねぎ とうもろこし みつば	<b>ごはん</b> 小麦粉 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 <b>根深ねぎ</b> 乾しいたけ	<b>ごはん</b> 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 <b>ささかまほこ</b> 豚肉 豆腐 あおりのり	にんじん <b>はくさい</b> <b>根深ねぎ</b> りんご えのきだけ 乾しいたけ	<b>ごはん</b> 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 <b>きゅうり</b> しょうが だいこん にんにく もやし <b>根深ねぎ</b>	<b>ごはん</b> 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 <b>大豆</b> 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 ポタージュール 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 <b>きゅうり</b> しょうが たけのこ たまねぎ にんにく もやし <b>はくさい</b> <b>きくらげ</b> 乾しいたけ	<b>ごはん</b> 小麦粉 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 <b>わかめ</b>	さやえんどう にんじん ごぼう だいこん たけのこ <b>根深ねぎ</b> レモン	<b>ごはん</b> 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 <b>ちくわ</b> <b>大豆</b> 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	<b>ごはん</b> 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 <b>さめ</b> 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 <b>はくさい</b> <b>根深ねぎ</b> <b>きくらげ</b> 乾しいたけ りんご	<b>ごはん</b> 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	<b>トマト</b> にんじん <b>きゅうり</b> 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 <b>ゆきな</b> 赤ピーマン キャベツ しょうが たけのこ にんにく <b>根深ねぎ</b> たまねぎ だいこん <b>まいたけ</b>	<b>ごはん</b> 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、仙台牛を 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 <b>ささかまほこ</b> かつお節 さば節 鶏肉 <b>牛肉</b> 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 <b>根深ねぎ</b> しいたけ <b>まいたけ</b>	<b>ごはん</b> 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			<b>勤労感謝の日</b>							
24	火			ごはん かむひりかけ <b>和食の日</b> 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 <b>大豆</b> 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 <b>根深ねぎ</b> ひろしまな 乾しいたけ <b>まいたけ</b>	<b>ごはん</b> 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 <b>せり</b> にんじん とうもろこし <b>根深ねぎ</b> <b>まいたけ</b>	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 <b>きゅうり</b> だいこん もやし <b>根深ねぎ</b>	<b>ごはん</b> 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	<b>ごはん</b> 小麦粉 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 <b>根深ねぎ</b> ぶなしめじ えのきだけ	<b>ごはん</b> 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☆