

日	曜	休みの学校	こんだてめい		しようするおもなたべもの				エネルギー kcal	たんぱく質 g
			主食	おかず	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる			
4	火	ごはん	ぶたにくのみぞやき かいそうサラダ ☆じゃがもちじる		ぶたにく みぞやきわかめ わかめ しろとさか こんぶ あかとさか えび あぶらあげ なると	きゅうり にんじん たまねぎ にんじん トマト	ごはん ごま あおじそドレッシング じゃがいも でんぶん ふ	599	26.0	
5	水	バーロールパン	トマトミートオムレツ マカロニサラダ あおだいいずのポタージュ		たまご とりにく ぎょにくソーセージ あおだいいず ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	きゅうり たまねぎ にんじん トマト	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら	754	26.3	
6	木	ごはん	ドライカレー ビーフンスープ クレープ		ふたにく だいizu チーズ	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく こまつな ねぎ しいたけ	ごはん こめあぶら カレールウ ビーフン ごまあぶら クレープ	681	26.0	
7	金	多賀城小	ごもくごはん	いわしのみそに ごますあえ きのことたまごのスープ	いわし みそ あぶらあげ とりにく たまご なると	もやし にんじん きゅうり しめじ きくらげ こまつな ごぼう たけのこ	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぶん	763	30.8	
10	月				きゅう しょく 給 食 お 休 み					
11	火	東 小	せわりコッペパン	スティックバーグ(たくじょうケチャップ) クラムチャウダー ヨーグルト	とりにく ふたにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム なまクリーム スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン じゃがいも バター パンこ	700	31.2	
12	水	ごはん		しんりんどりのたつたあげ わかめとツナのサラダ うめんじる	とりにく わかめ ツナ なると あぶらあげ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こめあぶら さとう フレンチドレッシング うめん じゃがいも ふ でんぶん	594	23.7	
13	木	ごはん		あじつけにくだんご(2c) ナムル とんじる	とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ ぱくさい たまねぎ	ごはん ごま パンこ かんこくナムルドレッシング じゃがいも こめあぶら	597	25.4	
14	金		ミルクパン	ハムチーズフライ ミートボールシチュー グレーベゼリー コーヒーぎゅうにゅうのもの	ふたにく とりにく チーズ だいizu スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ コーヒーぎゅうにゅうのもの ゼリー パンこ ごむぎこ パン	789	27.0	
17	月	多賀城小	わかめごはん	みやぎけんさんあつやきたまご はるさめサラダ にくじゃが	たまご わかめ ハム ぶたにく ちくわ	にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん はるさめ ごま ちゅうかドレッシング じゃがいも こんにゃく さとう こめあぶら	654	25.4	
18	火	ごはん	とびうめえチキン がめに まめふじる		とりにく あぶらあげ なると	うめ にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう こんにゃく ごまあぶら じゃがいも ふ でんぶん	665	26.1	
19	水	せわりコッペパン	ワインナー(たくじょうケチャップ) ツナポテトサラダ コーンスープ		ワインナー ツナ ベーコン スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも マヨネーズ こめあぶら	697	26.1	
20	木	ごはん	こんさいいりつくね よんしゅやさいのナムルふう あぶらふのみそしる		とりにく こんぶ とうふ みそ	こまつな にんじん もやし とうもろこし ほうれんそう ねぎ えのきたけ ごぼう たまねぎ れんこん	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも ふ	597	21.7	
21	金	多賀城小5年生 天 真 小	むぎごはん	ミニはるまき わかめあえ マーボーとうふ	わかめ かまぼこ とうふ ぶたにく だいizu みそ	とうもろこし きゅうり にんじん ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごむぎこ わふうドレッシング	702	25.5	
25	火		とうにゅうしょくパン (ブルーベリージャム)	チーズインハンバーグ さんしょくソテー ^手 ABCスープ	とりにく ウィンナー ベーコン チーズ	とうもろこし えだまめ 手やべつ マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン バター マカロニ ジャム パンこ	640	24.8	
26	水	ごだいせいりごはん	たがじょうみそカレー きゅううりのメンマあえ Fe ヨーグルト		ぶたにく ひよこまめ みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	きゅうり メンマ たまねぎ トマト えだまめ とうもろこし にんにく	ごはん こだいまい ごまあぶら ごま じゃがいも こめあぶら カレールウ	694	24.8	
27	木	ごはん	ほっつけのてりやき マセドアンサラダ だいこんとあさりのみそしる		ほっつけ ハム だいizu とうふ あさり みそ	えだまめ だいこん にんじん ほうれんそう	ごはん さつまいも マヨネーズ じゃがいも	618	31.3	
28	金		チョコレートパン	ハムピカタ(たくじょうケチャップ) スペグティミートソース スコッチブロス	ハム たまご ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	パン オリーブあぶら スパゲッティ じゃがいも おおむぎ	668	24.1	
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。						ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

都合により献立が変更になる場合があります。

11月給食だより

こんげつのえいようもくひょう バランスのよいしょくじをしよう

こんげつ じばさんびん
今月の地場産品

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	しそうくさんううりょう
1回当りの平均 （へいりょう）	671 kcal	26.2g	22.5g	2.8g

給食は、栄養バランスの 良い食事のお手本です！

魚、肉、卵、大豆・
たい す せいひん
大豆製品など、おもに
からだ
体をつくるもとになる
しょくひん おお つか
食品を多く使った
おかず

主食

ふくさい しるもの
副菜・汁物 

た がじょうし がこうきゅうしょく ち いきのう か まこうしゃ かた れんげい じ ば さんぶつ た がじょうし さん みや き けんさん
多賀城市の学校給食には、地域農家のみなさんや業者の方と連携し、地場産物（多賀城市産・宮城県産の
しょくぐい せきごくってき とい とく がつ しょくぐいあくこく ちさんちしうりがくわん
食材）を積極的に取り入れています。特に10・11月は、「食材王国みやぎ地産地消月間」のため、普段より
おお じは さんぶつ しよう
多くの地場産物を使用しています。
じは さんぶつ じゆうじゆ
地場産物を多く使うことは、可能な限りおこないがけてねく。給食によるCO2を減らす
きはげん
ぜひみんなこう まち
地場産物を多く使うことは、可能な限りおこないがけてねく。給食によるCO2を減らす

地場産物を使用することは、新鮮でおいしいだけでなく、輸送によるCO₂を削減し、自然環境を守ることへもつながります。食材を購入する時は、地場産物を選んでおいしく食べましょう。

三

ではん...多賀城市産の「ひとめぼれ1等米」(原則として環境保全米)を提供しています。

卷之三

