

日	曜	休みの学 校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主 食	副 食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群・2 群	3 群・4 群	5 群・6 群		
4	火		せんいパン (りんごジャム)	ハムチーズフライ フレンチサラダ 青大豆のポターージュ	鶏肉 豚肉 チーズ 青大豆 ベーコン 牛乳 スkimミルク ハム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	パン こめ油 フレンチドレッシング じゃがいも バター ジャム パン粉 小麦粉	941	34.9
5	水	東 豊 中 高 崎 中	麦 ご は ん	春巻き マーボー豆腐 Fe ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ ヨーグルト	にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ	ご飯 大麦 こめ油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	998	35.8
6	木		わかめごはん	さばの塩焼き かみかみ根菜サラダ あさりとキムチのデンジャンスープ	わかめ 鯖 ツナ あさり 豚肉 豆腐	ごぼう きゅうり にんじん はくさい だいこん にら しょうが にんにく	ご飯 和風ドレッシング マロニー こめ油 ごま油 ごま	926	37.7
7	金	第 二 中	チーズパン	ツナオムレツ マカロニサラダ ポークビーンズ	卵 ツナ 魚肉ソーセージ 豚肉 大豆 チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン マカロニ 和風ドレッシング じゃがいも こめ油 砂糖	938	38.0
10	月	給 食 お 休 み							
11	火		ご は ん	笹かまの生姜しょうゆかけ きゅうりのメンマ和え ☆八宝菜	笹かまぼこ 豚肉 あさり うすら卵	しょうが にんじん きゅうり メンマ はくさい だいこん こまつな たまねぎ もやし しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉 ごま油 ごま こめ油	783	34.8
12	水	第二中2年生	麦 ご は ん	ドライカレー ☆春雨スープ オレンジ 小魚入りアーモンド	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 うすら卵 かたくちいわし	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが にんにく ねぎ こまつな たけのこ しいたけ オレンジ	ご飯 大麦 こめ油 はるさめ アーモンド カレールウ	890	37.5
13	木	第二中2年生	豆乳食パン (ブルーベリージャム)	鶏肉のハーブ焼き ツナとペンのガーリックソテー キャロットポターージュ ヨーグルト	鶏肉 ツナ 白いんげん豆 ひよこ豆 スkimミルク 牛乳 生クリーム ヨーグルト	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん	パン ペンネ オリーブ油 こめ油 ジャム	923	38.7
14	金		麦 ご は ん	豚丼 わかめとツナのサラダ ☆じゃがもち汁	豚肉 わかめ ツナ 油揚げ なると	たまねぎ しいたけ とうもろこし きゅうり レモン にんじん だいこん	ご飯 大麦 砂糖 こめ油 フレンチドレッシング じゃがいも でんぷん ふ	848	31.3
17	月	高 崎 中	ご は ん	ほっけの照り焼き みそきんぴら めんこいスープ	ほっけ 豚肉 大豆 みそ	ごぼう れんこん えだまめ にんじん もやし はくさい ねぎ きくらげ とうもろこし にんにく	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 ごま ごま油 米粉めん	801	34.5
18	火		背割りコッパン	スティックバーグ (卓上ケチャップ) ツナポテトサラダ ABC スープ コーヒー牛乳の素	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン	たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ コーヒー牛乳の素 パン粉	751	29.7
19	水		五目ごはん	いわしのみそ煮 ごま酢和え けんちん汁 グレープゼリー	鶏肉 いわし 油揚げ 豆腐 みそ	もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 ごま さといも ゼリー	848	29.6
20	木		ご は ん (卵ふりかけ)	飛梅 (とびうめえ) チキン がめ煮 まめふ汁	鶏肉 油揚げ なると 卵	うめ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ だいこん ねぎ	ご飯 こめ油 砂糖 こんにゃく ごま油 じゃがいも ふ ごま でんぷん	826	30.6
21	金		背割りコッパン	焼きそば 肉団子と野菜のスープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	ピーマン にんじん キャベツ もやし メンマ もも バイン レモン はくさい だいこん パセリ たまねぎ	パン 中華めん こめ油 ゼリー じゃがいも	716	26.2
25	火	高崎中3年生	ご は ん	豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 米粉ワタンスープ アセロラミルクゼリー	豚肉 ハム 大豆	えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きくらげ メンマ しょうが	ご飯 さつまいも マヨネーズ 米粉ワタナン ゼリー	912	35.9
26	水	高崎中3年生	ご は ん (お魚ふりかけ)	たらのり塩フライ バンバンジーサラダ 豚汁	すけそうだら 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ かつお節	きゅうり もやし とうもろこし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ はくさい	ご飯 こめ油 ごま のり 棒々鶏ドレッシング じゃがいも パン粉	879	41.6
27	木	高崎中3年生	せんいパン (バテキャラメル)	チーズインハンバーグ 三色ソテー スコッチブロス	鶏肉 チーズ ウインナー 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン バター じゃがいも 大麦 バテキャラメル パン粉	783	31.0
28	金	高崎中3年生	古代米入りごはん	ヒレカツ 海藻サラダ 多賀城みそカレー	豚肉 茎わかめ 白とさか 昆布 赤とさか わかめ えび ひよこ豆 スkimミルク みそ	きゅうり にんじん たまねぎ トマト えだまめ とうもろこし にんにく	ご飯 古代米 こめ油 ごま 青じそドレッシング じゃがいも カレールウ パン粉	959	38.1
はしは毎日忘れずにに持ってきましょう。				牛乳は毎日つきます。	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

今月の栄養目標
食生活と生活習慣について考えよう

今月の地場産品
にんじん ねぎ キャベツ だいこん
にら こまつな はくさい みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 回当りの平均	866 kcal	34.4 g	26.7 g	3.6g

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

さとう、塩、あぶらの
とりすぎに注意!

食べられるものの
幅を広げておこう!

朝食めさや夜食など
悪い食習慣はやめよう!

早食いはせず、
よくかんで食べよう!

一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!

11 月は「多賀城市食育推進月間」です!

～給食の地産地消についてご紹介します～

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、普段よりも多くの地場産物を使用しています。
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。



主食

ごはん…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。
パン……国産小麦100%の小麦粉で作られています。
(北海道産ゆめちから50% 宮城県産夏黄金40% 宮城県産シラネコムギ10%)



おかず

多賀城市内で生産された野菜やみそ、合わせて11種類を取り入れています。

