



令和3年10・11月
 仙台市立蒲町小学校
 TEL 286-4951
 FAX 286-4965

11月は「地場産物活用月間」です。

実りの秋となりました。11月は、宮城県でも農作物がたくさん収穫される時期です。蒲町小学校では、地元の農家さんから、毎月旬の野菜を納めてもらっています。今月は「長ねぎ」と「ブロッコリー」を使用します。予定献立表に太字で記載されているのが地元の野菜です。献立を見る際にこちらをご覧ください。

10月・11月の献立から

10/26 (火)

りっちゃんサラダ



1年生の国語の教科書にでてくる「サラダでげんき」の中で、りっちゃんが病気のお母さんのためにつくるサラダです。元気がでる、おいしいサラダです！



11/12 (金)

地元の長ネギ使用

「豚肉と長ネギのオイスターソースいため」

地元の農家今野さんより、11月は「長ネギ」と「ブロッコリー」を納品していただきます。旬の野菜を味わってください。

10/30 (金)

ハロウィンメニュー

かぼちゃをつかったミートグラタンです。給食室で作ります。



11/17 (水)

水産の日

毎月第三水曜日は

「水産の日」です。

今月は「銀鮭のみそ焼き」です。魚を食べる習慣をつけましょう！



11/4 (木)

いしのまき焼きそば

石巻で使われているめんが茶色い焼きそばです。地元の食材を味わってみましょう。

11/24 (水)

和食の日「かきたま汁」

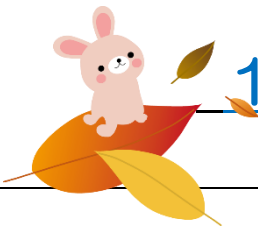
11月24日は「和食の日」として、だしを使った料理を提供する取り組みが行われています。今年はおかつお節でだしをとった「かきたま汁」です。だしの味をたのしんでください。



<給食づくりのおたすけマン参上>

蒲町小学校の1階廊下にいる、スリムなこの方は、知る人ぞ知る「スパテラなかのくん」です。謎に包まれたなかのくんのお仕事が写真で紹介されています。学校へお越しの際はご覧ください。





11月のよていこんだてひょう



太字の野菜は荒井の農家さんから納めていただいています。

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー わかめサラダ りんご	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	701	22.9	
2	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのふくめに こはくいも はくさいとあぶらあげのみそしる	ごはん あぶら さとう さつまいも ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん はくさい にんじん こまつな ねぎ	680	23.4	
3	水	文化の日						
4	木	ご当地メニュー「石巻やきそば」せわりコッパン ぎゅうにゅう ウィンナーカツ いしのまきやきそば わかめスープ	パン パンこ あぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あおのり わかめ たまご だいず ウィンナーソーセージ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが ねぶかねぎ	710	28.7	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつなのごまあえ けんちんじる	ごはん さとう さいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな もやし	630	24.8	
8	月	はさんでたべよう「ハンバーガー」よこわりまるパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ミルクスープ オレンジ	パン でんぷん パンこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん フロッコリー とうもろこし オレンジ	725	29.4	
9	火	かわにもえいようがあります「りんご」ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ こまつなのちゅうかいため りんご	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	チンゲンサイ もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな とうもろこし りんご	615	23.9	
10	水	かいそうをたべよう「すきこんぶ」ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ すきこんぶのもの にらのみそしる	ごはん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ たまご だいず とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ にら えのきたけ	712	25.8	
11	木	カルシウムをとろう！こめこパン ぎゅうにゅう みそラーメン だいずとごごかなのまるごとあげ ヨーグルト	パン こめこ ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし ヨーグルト	めんま にんじん にら たまねぎ もやし にんにく	648	32.5	
12	金	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう あぶらふのもの ぶたにくとながねぎのオイスターソースいため	ごはん おおむぎ さいも あぶらふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり とりにく ぶたにく	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	633	25.2	
15	月	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチポテト グレープフルーツ	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ	たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく グレープフルーツ	693	25.8	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう すきやきに いかてんぷら みかん	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ いか たまご	にんじん しゆんぎく はくさい ねぎ えのきたけ みかん	711	26.7	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ぎんざけのみそやき あさづけ わかめじる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎんざけ わかめ とうふ あぶらあげ	かぶ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	616	27.6	
18	木	パスタのなかま「ペンネ」パンプキンパン ぎゅうにゅう ペンネアラビアータ アーモンドいりサラダ ラフランスゼリー	パン สปาゲッティ あぶら アーモンド ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト とうがらし とうもろこし キャベツ きゅうり	721	25.7	
19	金	「食育の日」和食を食べようむぎごはん ふりかけ ぎゅうにゅう にくどうふ ごもくきんぴら みかん	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき	こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが ごぼう たけのこ れんこん みかん	614	23.6	
22	月	こめこフオカツチャ ぎゅうにゅう とりにくのガーリックやき ふわふわたまごスープ ごぼうのあたたかいサラダ	パン こめこ さとう あぶら パンこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご だいず ベーコン	にんにく にんじん フロッコリー キャベツ ごぼう とうもろこし	575	33.1	
23	火	勤労感謝の日						
24	水	「和食の日・だしの日」かきたまじるむぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう かつおとだいずのごまみそあえ かきたまじる かき	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ たまご のり	しょうが にんじん こまつな えのきたけ ねぎ かき	705	30.6	
25	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(2ほん・ソース) ぶたじる ヨーグルト	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ さいも	ひじき とりにく だいず ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	642	27.2	
26	金	ていえんパン いちごジャム ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ だいずいりごごかな	パン あぶら ごま ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こおりどうふ ベーコン いりこ	たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ セロリー	634	30.4	
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき わかめいりひたし いものこじる	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごま さいも	ぎゅうにゅう さんま わかめ あぶらあげ とうふ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ しめじ	682	25.0	
30	火	ココアパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのクリームสปาゲッティ とりにくのハーブやき りんご	パン สปาゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン とりにく	にんじん こまつな たまねぎ しめじ にんにく りんご	694	29.9	

※はしは、毎日忘れず持ってきてきましょう。 ※ 印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。

第3水曜日は「水産の日」として水産物を提供するようにしています。今月は「銀鮭」です。

※天候や作物の収穫状況によって、献立内容が変更になることがあります。ご理解をお願いいたします。