



日	曜	給食がない学校	行事 など	献立名		使用する材料				栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月			利府町産米 ごはん	えびしゅうまい (2こ) 利府わかめのチョレギふうサラダ ちゅうかはんのぐ	魚肉すり身 えび うすらたまご わかめ 豚肉 かまぼこ のり	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし 小松菜 しいたけ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 油 でんぷん こま油 ドレッシング		618	23.4
3	火			🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇		文化の日		🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇			
4	水	二小1-1		利府町産米 ごはん	ぶたにくのしょうがいため キャベツときゅうりのしおこんぶあえ しおちゃんこじる	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 ツナ 塩昆布	にんじん 大根 ごぼう しめじ 小松菜 しょうが 玉ねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	ごはん パン粉 油 砂糖 でんぷん こま油		609	29.4
5	木		11/8は 「いい歯の日」	げんえん ソフトパン	ちくわのいそべあげ れんこんサラダ ピリからとんかつうどん	豚肉 なたと ちくわ 青のり ツナ	キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ キムチ (白菜) れんこん きゅうり にんじん 枝豆 コーン	パン 天ぷら粉 うどん 油 ドレッシング マヨネーズ こま		611	24.8
6	金	二小5-2		利府町産米 ごはん	ポテト館のてづくりからあげ ごもくきんぴら しゅんやさいのみそじる (にぼし)	豆腐 煮干し みそ 鶏肉 さつま揚げ	なめこ 大根 白菜 にんにく しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	ごはん さつまいも でんぷん 米粉 こま油 砂糖 こま 油		608	25.6
9	月		かみかみ献立 & はしを上手に 使う日	利府町産米 ごはん	あじのこうみやき かみかみあえ とんじる (にぼし) ミルメーク (コーヒー)	豚肉 油揚げ 豆腐 煮干し みそ あじ さきいか ハム	しょうが にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ きゅうり にんじん もやし 切干大根	ごはん こま さといも 油 砂糖 こま油 ミルメーク		631	29.8
10	火			バターロール パン	とりにくのハニーマスタードやき カントリーサラダ スイートポテトポタージュ	白いんげん豆 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム 鶏肉 ハム	玉ねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー パセリ	パン さつまいも じゃがいも バター はちみつ ポテトチップス ドレッシング		641	31.1
11	水			利府町産米 ごはん	かつおとだいのすのあまからあげ ブロッコリーのおかかあえ こめコウタンみそスープ	豚肉 みそ かつお 大 豆 かつお節	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ しょうが にんにく ブロッコリー	ごはん 米粉ワフタン こま油 油 砂糖 でんぷん		828	36.1
12	木		NEW!! せんだいみそ しょうパン	利府町産米 ごはん	あつぎりハム キャベツとツナのレモンサラダ ペンネイタリアン	豚肉 大豆 ハム ツナ	玉ねぎ ビーマン にんじん にんにく トマト きゅうり キャベツ レモン	パン パンネ オリーブ油 砂糖 ドレッシング		609	28.5
13	金		食育ボランティア グループ「キャベツ クラブ」とのコ ラボ献立です。	利府町産米 ごはん	あつぎりハム キャベツとツナのレモンサラダ ペンネイタリアン	鶏肉 卵 豚肉	しめじ にんじん せり しょうが 大根 枝豆	ごはん だまこもち 砂糖		660	24.5
16	月		11月 16日 「キャベツクラブ メニュー」	利府町産米 ごはん	もうかのスタミナたつたあげ 利府わかめとさかさまのあえも てづくりとなげ (かつおぶし)	かつお節 わかめ もうかざめ 笹かま	大根 にんじん ごぼう しめじ 白菜 雪菜 長ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん 小麦粉 でんぷん 油 油麩 じゃがいも ドレッシング		784	32.1
17	火	二小4-1		しょうパン/ とぶつこ ジャム	ポークビーンズ 宮城県産パブリカのサラダ りんご	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん スズキニ 枝豆 にんにく トマト キャベツ 利府梨 ブロッコリー パブリカ りんご	パン じゃがいも マカロニ 油 砂糖 ドレッシング		589	25.0
18	水		「地場産品活用週間」 食育の日	利府町産米 ごはん	キャベツメンチカツ ピリからにくじゃが だしをあじわすまじしる (かつおぶし・こんぶ)	うすらたまご 豆腐 わかめ はんぺん 豚肉 かつお節 昆布	キャベツ まいたけ みつば にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが	ごはん パン粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖		631	25.6
19	木	二小4-2		ココアパン	宮城県産とりつくねのトマトソースがけ 三陸ツナのイタリアンサラダ スコッチブロス	豚肉 ウィンナー ツナ 鶏肉	玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ にんにく きゅうり コーン パセリ トマト	パン 押麦 オリーブ油 砂糖 じゃがいも パン粉 ドレッシング		637	29.1
20	金			利府町産米 ごはん	とぶつこカレー ブロッコリーとまめのサラダ ぶどうゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	にんじん 玉ねぎ 利府梨 にんにく しょうが ブロッコリー 枝豆 トマト コーン ぶどう	ごはん 油 ドレッシング ゼリー カレールウ		658	20.7
23	月			🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇		勤労感謝の日		🍌 🍇 🍌 🍇 🍌 🍇			
24	火			げんえん ソフトパン	ほうぎょうざ ポテまめサラダ やさいしょうゆラーメン	豚肉 なたと 鶏肉 ハ ム	にんじん キャベツ たけのこ 長ねぎ しょうが きゅうり 枝豆 コーン 玉ねぎ にら	パン ラーメン じゃがいも ドレッシング 小麦粉		600	28.2
25	水	菅小		利府町産米 ごはん/ のりふりかけ	いわしのかんろに じゃがいものそぼろに たまねぎととうふのみそじる (にぼし)	豆腐 油揚げ わかめ 煮干し みそ いわし 豚肉 大豆 のり かつお節	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも 油 砂糖 でんぷん		648	25.9
26	木			ミルクパン	オムレツデミソースがけ ふゆやさいのサラダ ミートボールのシチュー	鶏肉 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム 卵 ハム	玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー カリフラワー パセリ	パン パン粉 じゃがいも バター 砂糖 ドレッシング ホワイトルーフ		701	26.3
27	金	二小		利府町産米 ごはん	やきからチキン (2こ) こまつなのおきつねあえ あぶらういりあんかけしる (かつおぶし)	鶏肉 豚肉 なたと かつお節 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ 小松菜 もやし	ごはん さといも 油麩 でんぷん 砂糖		564	26.0
30	月			利府町産米 ごはん	かみかみとぶつこフルコギ ちゅうかうふう たまごスープ カップヨーグルト	ベーコン たまご 豆腐 豚肉 ヨーグルト	にんじん しめじ 小松菜 利府梨 にんにく 玉ねぎ たけのこ 切干大根 にら	ごはん でんぷん こま油 こま		648	27.3
月平均栄養価				エネルギー : 624 Kcal		たんぱく質 : 26.3 g	しじつ : 20.5 g	しょうえんそうとうりょう : 2.2 g			

- 都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
- 食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)
- 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。
- 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。
- 普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。

利府町学校給食予定献立表



11月 今月の給食目標・・・「地場産物や郷土料理について知ろう」

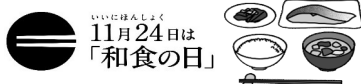
11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食料月間」です。わたしたちのふるさと 宮城県の、海・山・大地で育まれた豊かな食べ物に触れ、地元の食文化について理解を深めるきっかけになればいいと思います。今月は、さまざまな地場産物や郷土料理が給食に登場します。ぜひご家庭でも話題にしてみたいかがでしょうか。

18日(水) 食育の日メニュー 「だしを味わう和給食」

11月24日は「和食の日」です。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて12年、いまや世界中から大注目されている食文化です。

18日の「だしを味わうすまし汁」は、かつお節と昆布のだしを味わってください。

また今月は、和風の汁ものに使用しているだしの種類を献立名に併記しています。味わいの違いを感じながら食べてください。先人から受け継いだすばらしい文化を大切にしていきたいものですね。



9日(月) はしを上手に使う日

今月のテーマは「さく〜焼き魚〜」です。はしを上手に持ち、細かい骨に気を付けながら、「あじの香味焼き」を食べる練習をしましょう。



米・生わかめ・梨(ジャム・シロップ漬け・すりおろし)

米・生わかめ・梨(ジャム・シロップ漬け・すりおろし)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。野菜や肉、卵、牛乳、小麦粉などは、おもに国産を使用しています。また、豆腐、大豆、パンは宮城県産を使用しています。



菅小6年生のお弁当メニュー



今年も菅谷小学校6年生の皆さんが、夏休みにおうちでお弁当づくりに挑戦しました。数々の素晴らしいお弁当の中から、6日(金)「鶏のから揚げ(ポテト館の手作り唐揚げ)」を給食に取り入れました。保護者の皆様にはご協力をいただき、ありがとうございました。

