



《家庭配布用》

かめマークのこんだては、とくによくかんでたべましょう！

(小学校)

TEL:349-0588

日	曜	きゅうしよく ののがっこう ・がくねん	おしらせ	こんだてめい		しようするおもなしょくざい			えいようか			
				しゅしよく	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	たんぱくしよ g		
1	水			利府町産米のごはん	ちゅうかはんのぐ はるまき みかん	ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな しいたけ たけのこ みかん キャベツ	★ごはん だいずあぶら こめあぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ はるさめ	657	21.2		
2	木			せわり コッパパン	ウインナーのケチャップソース パンネのガーリックソテー たまごとやさいのスープ	ウインナー ツナ	たまねぎ マッシュルーム パプリカ キャベツ にんじん	パン さとう パンネ オリーブオイル でんぶん	632	25.1		
3	金		ぶんかの日	~~~~~								
6	月		香小6の1食育課題 「あうちで作ってみよう！」 お弁当より	利府町産米のごはん	とりにくのとていマヨソース ぶたにくとごぼうのしぐれに さつまじる	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん こんにやく さいやいんげん だいこん はくさい しめじ ねぎ	★ごはん さとう マヨネーズ でんぶん こめあぶら さつまいも	606	29.0		
7	火			こめこパン	カレーうどん あまくちたまごやき しらすともやしのちゅうかあえ	とりにく なた あぶらあげ たまご さつまあげ しらす	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	パン こめ こうどん カレーうどん さとう ごまあぶら	659	28.2		
8	水		11月8日 心臓の日	利府町産米のごはん	いかたつぷりカツ ごまネーズサラダ みそやさいスープ	いか ちくわ ぶたにく みそ	れんこん きゅうり にんじん ブロッコリー たけのこ はくさい もやし とうもろこし こまつな	★ごはん でんぶん こむぎこ パンこ だいずあぶら マヨネーズ ドレッシング ごま ごまあぶら	638	23.7		
9	木			チーズパン	パンネのポロネーゼ カラフルサラダ りんご	チーズ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース ブロッコリー カリフラワー パプリカ りんご	パン パンネ オリーブオイル さとう じゃがいも ドレッシング	659	26.2		
10	金		菅小5年	利府町産米のごはん	ハンバーグのオニオンソース ひじきとだいずのいりに しゅんやさいのみそじる	とりにく ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ なまあげ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく かぶ こまつな	★ごはん こめあぶら さとう でんぶん さといも	620	25.1		
13	月		キャベツクラブ メニュー	利府町産米のごはん	気仙沼もうかのなんばんソース 利府わかめとささかまのあえもの ポテトかんのてづくりとってなげ	さめ ★わかめ ささかまほこ	ねぎ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ごぼう しいたけ はくさい	★ごはん だいずあぶら さとう でんぶん ドレッシング こむぎこ あぶらふ	632	25.3		
14	火		※キャベツクラブは、町 内の食育ボランティアク ラブの名称です。	ソフトパン	とりにくのパーベキューソース オニオンサラダ 松島かぼちゃのポタージュ	とりにく ツナ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ	パン さとう はちみつ ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ なまクリーム	626	30.8		
15	水		みやぎ 水産の日	利府町産米のごはん	くじらのオーロラあえ 宮城やさいのおひたし 白石うーめんじる	くじら みそ ささかまほこ かつおぶし あぶらあげ とうふ	こまつな さんどうさい もやし にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	★ごはん だいずあぶら さとう さといも まめふ うーめん でんぶん	626	28.3		
16	木		とうにゅう しよくパン (とふこじヤム)	利府町産米のごはん	アンサンブルエッグ まめとやさいのごまドレサラダ おむぎとやさいのスープ	とりにく たまご チーズ ベーコン だいず ツナ	★利府なし セロリ たまねぎ だいこん にんじん キャベツ れんこん きゅうり えだまめ	パン ジャム じゃがいも おむぎ ごま ドレッシング	611	23.7		
17	金			利府町産米のごはん	宮城やさいたつぷりカレー ほしがたハッシュドポテト(2こ) 利府なしいりフルーツのゼリーあえ	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ だいこん トマト えだまめ りんご パプリカ ★利府なし もも みかん マスカット	★ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ だいずあぶら ゼリー	694	19.2		
20	月		二小	利府町産米のごはん	とりそぼろどんのぐ はくさいのごまずあえ あぶらふのみそじる	とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	たまねぎ にんじん もやし グリンピース はくさい だいこん ねぎ	★ごはん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら あぶらふ	582	29.7		
21	火			こめこ きなこパン	うましおにごみうどん みそポテト ブロッコリーのおかかチーズあえ	きなこ とりにく あぶらあげ なた みそ かつおぶし チーズ	にんじん だいこん はくさい ごぼう こまつな ブロッコリー	パン こめ こうどん さとう じゃがいも でんぶん だいずあぶら ごまあぶら	634	27.3		
22	水		二小1・2・ 5・6年・ わかくさ	利府町産米のごはん	にくしゅうまい(2こ) はるさめのごもくいため キムチスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とうふ みそ こんぶ	にんじん たまねぎ パプリカ ねぎ はくさい たけのこ えのきたけ こまつな だいこん たら りんご トマト	★ごはん こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぶん	620	23.5		
23	木		きんろうかんしゃの日	~~~~~								
24	金		はしを 上手に 使う日	利府町産米のごはん	さばのてりやき とりにくとこんにやくの仙台みそに だしをあげわすましじる	さば とりにく こんぶ みそ うずらのたまご とうふ なた	ごぼう にんじん まいたけ みつば こんにやく	★ごはん さとう こめあぶら	568	28.8		
27	月			利府町産米のごはん	ジャージャンどうふ はるさめサラダ アセロラソイミルクゼリー	なまあげ ぶたにく みそ とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ たら ねぎ キャベツ きゅうり アセロラ	★ごはん ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ゼリー	669	24.8		
28	火		菅小	ミルクパン	ポテトかんのてづくりグラタン はなやさいサラダ かぶいりトマトスープ	とりにく チーズ ウインナー いんげんまめ	しめじ たまねぎ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー にんじん トマト かぶ	パン マカロニ バター シチュールウ ドレッシング オリーブオイル さとう	661	27.5		
29	水		香小6の1食育課題 「あうちで作ってみよう！」 お弁当より	利府町産米のごはん	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため ごぼうサラダ 利府わかめたつぷりスープ	ぶたにく ハム なた ★わかめ とうふ	たまねぎ たけのこ しょうが さいやいんげん ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ	★ごはん こめあぶら さとう でんぶん マヨネーズ ごま	637	25.9		
30	木			バター ロールパン	とりにくのハニーマスタードソース ポテトのチーズに しおこうじいりやさいスープ	とりにく ウインナー チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン はちみつ でんぶん じゃがいも バター	605	29.4		
月平均栄養価				エネルギー: 632kcal		たんぱく質: 26.1g		脂質: 21.5g		塩分: 2.5g		
都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

★「はし」は、まいにちわすれずに持ってきましょう★

11月の給食目標「地場産物や郷土料理について知ろう」

地域でとれた産物のことを「地場産物」といい、その地場産物を使い、地域独自の調理方法で作られ、その地域で伝承されている料理を「郷土料理」といいます。



すんだもち

おくすかけ

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は、焼き魚を上手に「割いて」食べましょう。

菅小6年生のお弁当献立が登場します！

菅台小6年生が夏休みに挑戦したお弁当のメニューを、学校給食用にアレンジしてご紹介します。今月は、1組のみなさんのアイデア盛りだくさんの献立です。(太字で表記しています。)今年度も、保護者の皆様にはご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなんで、季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は「だしを味わう和食給食」です。どうぞお楽しみに！

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・梨」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

保護者の皆様へ

利府町公式YouTubeチャンネルで、給食センターの動画を公開しています。こちらの二次元コードから、ポテト館の動画をご覧ください。ご視聴ください。→



食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です)

予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。

予定献立表は、給食センターの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栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。