



Main table with columns: 日曜 (Day/Week), 給食がない学校 (School without lunch), 行事など (Events), 献立名 (Menu Name), 主食 (Main Dish), おかず (Side Dish), 赤色の食品 (Red Food), 緑色の食品 (Green Food), 黄色の食品 (Yellow Food), 栄養価 (Nutritional Value) including kcal and protein.

月平均栄養価 エネルギー : 609Kcal たんぱく質 : 26.4g しじふ : 19.6g えんぶん : 2.2g

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には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。

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。

普段の食事で不足しやすい「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。

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1日は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」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文化に触れ、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なと思います。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てください。

6日(水) はしを上手に使う日
今月のテーマは「さく〜焼き魚〜」です。二本のはしを上手に持ち、細かい骨に気を付けながら「さばの照り焼き」を食べる練習をしましょう。

25日(月) 食育の日メニュー 「だしを味わう和食給食」
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おおよそ1年、いまや世界中から大注目されている食文化です。25日の献立は「だしを味わうすまし汁」を中心とした和食です。先人から受け継いだすまし汁文化を大切にしていきたいものですね。

今月の地場産品
米・生わかめ・梨(ジャム・シロップ漬汁・すりおろし・焼き肉のタレ)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。