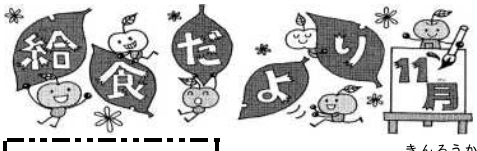
# 11月の予定献立表

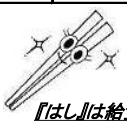
令和8年度 大郷町学校給食センター

使用する材料
◇♦◇ **太字**の食材は**大郷町産**、二重下線の食材は宮城県産です ◇♦◇

| 日 | 曜 | 主食 | 献立名 | 血や肉になる赤色の食品 | 体の調子整える緑色の食品 | 熱や力になる黄色の食品 | 給食が休みの学校・学年連絡等 | 栄養価 エネルギーKcal | たんぱく質g | 脂質g 小学校 | 脂質g 中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん<br>鮭ふりかけ | キムチうどん汁<br>わかめともやしの中華和え<br>みかん | 牛乳 鮭<br>豚肉 わかめ | はくさい ねぎ **にら**<br>もやし きゅうり みかん | **ごはん** ごま油 うどん<br>上白糖 | 小学校 | | | | 748<br>28.1<br>14.0 |
| 4 | 水 | 米粉パン | キャラメルポテト<br>豚肉のトマト煮<br>キャベツとベーコンのスープ | 牛乳 生クリーム<br>豚肉 大豆 ベーコン | たまねぎ トマト<br>にんじん キャベツ | **パン さつまいも** 大豆油<br>三温糖 バター 米油<br>上白糖 じゃがいも | | 647<br>25.2<br>28.0 | 786<br>30.3<br>33.2 | | |
| 5 | 木 | ごはん<br>✨**新米**✨<br>**にじのきらめき** | ほっけのレモン焼き<br>切り干し大根のキムチ炒め<br>春雨スープ | 牛乳 ほっけ 豚肉 | 切り干し大根 たまねぎ **にら**<br>にんじん もやし キャベツ<br>チンゲンサイ ねぎ | **ごはん** ドレッシング<br>ごま油 春雨 |  | 564<br>24.4<br>16.6 | 709<br>28.2<br>18.7 | | |
| 6 | 金 | ごはん | まぐろのごまみそ煮<br>小松菜ともやしのおひたし<br>せんべい汁 | 牛乳 まぐろ 鶏肉 | **小松菜** もやし にんじん<br>ごぼう しめじ まいたけ ねぎ | **ごはん** でん粉 大豆油<br>ごま 三温糖<br>かやきせんべい | 小学1,6年 | 565<br>27.1<br>12.4 | 720<br>32.6<br>13.9 | | |
| 9 | 月 | ごはん | ハヤシライス<br>オムレツ<br>くきわかめサラダ | 牛乳 鶏卵 豚肉<br>くきわかめ 鶏肉 | たまねぎ トマト<br>きゅうり とうもろこし | **ごはん** 米油 じゃがいも | | 610<br>23.8<br>14.5 | 754<br>27.7<br>15.9 | | |
| 10 | 火 | ごはん | さんまのオレンジ煮<br>きんぴらごぼう<br>白菜と油揚げのみそ汁 | 牛乳 さんま 豚肉<br>油揚げ | ごぼう にんじん えだ豆<br>だいこん はくさい ねぎ | **ごはん** 米油 上白糖<br>ごま油 ごま じゃがいも | | 602<br>25.6<br>21.1 | 739<br>29.1<br>22.7 | | |
| 11 | 水 | ココア<br>米粉パン | タンドリーチキン<br>ペンネクリームソテー<br>ポトフ | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>生クリーム フランクフルト | たまねぎ にんじん キャベツ | **パン** バター ペンネ<br>じゃがいも | | 626<br>31.8<br>23.3 | 707<br>35.1<br>26.1 | | |
| 12 | 木 | ごはん | アジフライ(パックソース)<br>キャベツのごまあえ<br>だいこんと絹揚げのみそ汁 | 牛乳 あじ 絹揚げ | キャベツ もやし にんじん<br>だいこん はくさい ねぎ | **ごはん** パン粉 大豆油<br>ごま | | 571<br>24.3<br>17.8 | 730<br>29.8<br>20.6 | | |
| 13 | 金 | ごはん | キーマカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>たまごスープ | 牛乳 豚肉 大豆<br>鶏卵 鶏肉 | トマト たまねぎ えだ豆<br>ブロッコリー きゅうり パプリカ<br>にんじん キャベツ | **ごはん** 米油<br>ドレッシング でん粉 | | 578<br>26.2<br>20.7 | 736<br>32.0<br>24.1 | | |
| 16 | 月 | ごはん<br>宮城県産<br>味付けのり | 油麩入りすきやき風煮<br>赤たまねぎとブロッコリーの和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>大郷産りんご | 牛乳 のり<br>豚肉 豆腐 | はくさい ねぎ 干ししいたけ<br>えのきたけ **赤たまねぎ**<br>ブロッコリー **りんご** | **ごはん** 米油 上白糖<br>油麩 ドレッシング | | 558<br>24.4<br>13.9 | 712<br>29.1<br>15.6 | | |
| 17 | 火 | ごはん | 豚肉とさつまいもの揚げ煮<br>ほうれんそうとわかめのナムル<br>にらたま汁 | 牛乳 豚肉 わかめ<br>鶏卵 豆腐 あさり | パプリカ ほうれんそう もやし<br>**たまねぎ** えのきたけ **にら** | **ごはん** 大豆油 **さつまいも**<br>でん粉 三温糖 上白糖<br>ごま油 | 小学5年 | 635<br>23.3<br>18.9 | 803<br>28.3<br>21.8 | | |
| 18 | 水 | 米粉<br>コッペパン | ロングウインナーケチャップソース<br>豆苗とキャベツのサラダ<br>コーンポタージュ | 牛乳 ウインナー<br>生クリーム | **豆苗** キャベツ にんじん<br>**たまねぎ** とうもろこし | **パン** 上白糖<br>ドレッシング 米油<br>**じゃがいも** | 小学5年 | 603<br>24.8<br>26.2 | 702<br>28.4<br>28.9 | | |
| 19 | 木 | ごはん | たらのチリソース<br>小松菜のごまあえ<br>さつまいもの豚汁 | 牛乳 たら<br>豚肉 豆腐 | ねぎ **たまねぎ** **小松菜** もやし<br>ごぼう にんじん だいこん | **ごはん** 大豆油 でん粉<br>上白糖 ごま油 ごま<br>米油 **さつまいも** | 小学5年 | 601<br>24.7<br>17.7 | 764<br>30.0<br>20.3 | | |
| 20 | 金 | ごはん | 和風おろしハンバーグ<br>さつまいもサラダ<br>豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>ハム 豆腐 わかめ | だいこん きゅうり とうもろこし<br>もやし **たまねぎ** ねぎ | **ごはん** 上白糖<br>**さつまいも** マヨネーズ | | 641<br>22.9<br>22.5 | 790<br>26.2<br>23.0 | | |
| 24 | 火 | ごはん | さばの照り焼き<br>昆布とごぼうの炒め煮<br>けんちん汁 | 牛乳 さば<br>昆布 豚肉 絹揚げ | ごぼう にんじん 豆もやし<br>だいこん ねぎ | **ごはん** 米油 上白糖<br>ごま油 里芋 | | 575<br>21.2<br>19.8 | 700<br>24.2<br>21.1 | | |
| 25 | 水 | かぼちゃ<br>米粉パン | チキンナゲット(小2コ中3コ)<br>キャベツとコーンのサラダ<br>トマトのクリームスープ | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン 生クリーム | トマト たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり とうもろこし | **パン** ドレッシング<br>バター じゃがいも<br>マカロニ | | 542<br>22.3<br>24.5 | 725<br>30.5<br>26.3 | | |
| 26 | 木 | ごはん | ぶりのねぎソース<br>きゅうりともやしのごま酢あえ<br>すいとん汁 | 牛乳 ぶり 鶏肉 | ねぎ きゅうり もやし にんじん<br>ごぼう だいこん はくさい | **ごはん** 大豆油 でん粉<br>三温糖 ごま油 ごま<br>上白糖 小麦粉 | | 660<br>26.9<br>24.8 | 841<br>32.4<br>25.5 | | |
| 27 | 金 | ごはん | ポークカレー<br>海藻サラダ<br>ヨーグルト | 牛乳 豚肉 わかめ<br>昆布 とさかのり<br>ヨーグルト | たまねぎ にんじん きゅうり<br>キャベツ とうもろこし | **ごはん** 米油 じゃがいも | | 625<br>21.8<br>16.0 | 767<br>25.7<br>17.4 | | |
| 30 | 月 | ごはん | 中華飯<br>肉しゅうまい(小2コ中3コ)<br>バンバンジーサラダ | 牛乳 豚肉 かまぼこ<br>鶏肉 | たまねぎ にんじん たけのこ<br>干ししいたけ もやし<br>はくさい チンゲンサイ きゅうり | **ごはん** 米油 でん粉<br>ごま油 しゅうまいの皮<br>春雨 ドレッシング | | 646<br>24.0<br>21.3 | 861<br>30.4<br>27.4 | | |

**十一月五日から『新米(しんまい)』のごはんにきりかわる予定です**



***給食がある日は牛乳がつきます***




***『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください！***

今月の平均栄養量:エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
小学校:603Kcal 24.7g 19.7g 2.0g
中学校:752Kcal 29.3g 22.0g 2.4g

◇ 予定献立表は大郷町のホームページでもご覧いただけます
◇ 学校行事,物資の都合により献立が変更になる場合もあります
◇ 各学校の給食の有無は,学校だより等でもご確認ください

**11 月は『感謝 』の月**

11月23日は勤労感謝の日です。食卓を支えてくれるすべての人たちに感謝しましょう。そして何より,働くエネルギーを与えてくれる『食べ物』に,そしてその『食べ物』を育ててくれる自然に感謝しましょう。

## ●○●○● ○●○● 感謝の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさま』 ●○●○● ○●○●

**『いただきます』**には,
食べ物の『命』を いただくという意味があります。
食べ物は,私たちの食料となる前はそれぞれ命をもった動物や植物でした。食べ物を無駄にすることは,その命を粗末にすることになります。命や自然の恵みを粗末にしません という心が込められています。



**『ごちそうさま』**の
『馳走 』は,「走り回 る」という意味です。
私たちが食事をとることができるように,
文字どおり「走 り回 って」くださった
さまざまな人たちの労をねぎらう意味があります。



# 給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ **地**域で生**産**された農林水産物（地場産物）を**地**域で**消**費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



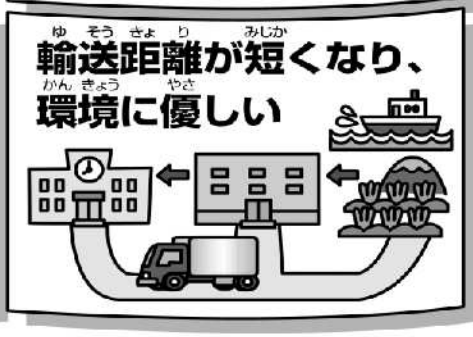
















# 和食の魅力とは？

## 11月24日は『和食の日』

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

### 和食の4つの特徴

**1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**



**2 健康的な食生活を支える栄養バランス**



**3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**



**4 正月などの年中行事との密接な関わり**



### 和食のマナーをチェック！



**□「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？**



食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

**□ 食器の正しい置き方を知っていますか？**




ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

**□ 箸を正しく持てていますか？**






上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。