

11月の予定献立表				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等		栄養価	
令和7年度 大郷町学校給食センター				◆◆ 太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です ◆◆					エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	
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			小学校 中学校	
11月1日～11月30日は 『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』～ 地元の食材をとおして地域との結びつきを学ぼう ～				よくさいげつかん						
宮城県では多彩な農林水産物をはじめ食料加工品が豊富に生産されています				じもと しょうきさい ちいさき むす まな						
地域の産業や食文化について関心をもつきっかけになるよう、学校給食では地元で生産された食材をできるだけ取り入れるようにしています				ちいさき さんぎょう しょうぶんか かんじん がっこうきょうしゅく じもと せいざん しょうきさい						
4	火	ごはん	豚肉と野菜の大郷産りんご入り焼肉のタレ炒め 春雨サラダ えびボールスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 えび	キャベツ パプリカ ピーマン もやし きゅうり にんじん たけのこ はくさい ねぎ	ごはん 米油 春雨 ドレッシング	小学校		701 28.5 12.0	
5	水	ココア 米粉パン	ジャーマンポテト キャベツとコーンのスープ ブルー風味ヨーグルト	牛乳 フランクフルト 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも バター		541 26.3 18.8	705 27.9 20.2	
6	木	有機米新米 ひとめばれ ごはん	鮭のからあげ 大郷産有機小松菜のおひたし 風福農園のさつまいも(紅あずま)の豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐	小松菜 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 米油 さつまいも		571 26.9 16.4	714 30.5 18.4	
7	金	ごはん	鶏肉の照り焼き みそさんぴら なめことたまごのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵	ごぼう にんじん えだ豆 なめこ ねぎ	ごはん 上白糖 米油 ごま ごま油 でん粉	小学1,6年 なし	563 30.2 17.4	704 34.8 19.6	
10	月	ごはん	マーボー豆腐 春雨炒め みかん	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	ねぎ たけのこ 干しいたけ いら たまねぎ にんじん はくさい	ごはん 米油 上白糖 でん粉 ごま油 春雨		580 22.6 16.9	731 27.0 19.3	
11	火	ごはん	さばの塩焼き 昆布とごぼうの炒め煮 肉だんご汁	牛乳 さば 昆布 豚肉 鶏肉	ごぼう にんじん 豆もやし だいこん もやし ねぎ	ごはん 米油 上白糖		591 25.0 19.5	717 28.3 21.1	
12	水	米粉パン	チキンレモンソース ブロッコリーとキャベツのサラダ クリームパスタスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム こねぎ	パン でん粉 大豆油 三温糖 ドレッシング バター マカロニ		621 26.1 19.5	704 29.7 28.8	
13	木	給食は ありません	美容と健康に ★『牛乳』★	成長期に必要な栄養がたっぷりの牛乳。健康的なイメージから「飲むと太る」と思っている人もいますが、 そんなことはありません！牛乳の栄養は美容にも効果的！美肌や美しい体型を目指している人にこそおすすめです！						
14	金	ごはん	ハンバーグきのこソース ごぼうとツナのサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 まぐろ水煮 鶏卵	マッシュルーム エリンギ トマト たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	ごはん 上白糖 マヨネーズ(卵不使用) でん粉		637 22.8 19.4	799 27.5 26.8	
17	月	ごはん	大郷産牛肉と野菜の油麩入りすきやき風煮 豆腐と気仙沼産ツナサラダ 大郷産りんご	牛乳 牛肉 豆腐 まぐろ水煮	はくさい ねぎ 干しいたけ 豆腐 もやし パプリカ りんご	ごはん 米油 油麩 上白糖 ドレッシング	大郷町産・宮城県産 地場産品週間	556 25.3 17.5	702 30.5 20.0	
18	火	ごはん	宮城県産かつおの揚げ煮 宮城県産わかめとささかまのあえもの 大郷産有機小松菜のみそ汁	牛乳 かつお わかめ ささかま 油揚げ	きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん 小松菜 ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 じゃがいも		560 23.5 16.8	715 28.6 19.2	
19	水	米粉入り 食パン	風福農園さつまいも(シルクスイート)クリーム 宮城県産大豆と豚肉のチリコンカン キャベツとフランクフルトのスープ	牛乳 生クリーム 大豆 豚肉 フランクフルト	トマト たまねぎ にんじん キャベツ	パン さつまいも バター 三温糖 米油		511 20.5 23.1	702 26.6 29.1	
20	木	ごはん	ささかまのモロヘイヤ揚げ 大郷産有機小松菜のおかかあえ 宮城県産豆腐と大郷産有機ねぎのキムチスープ	牛乳 ささかま かつお節 豚肉 豆腐	モロヘイヤ 小松菜 もやし にんじん はくさい いら ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 ごま油		572 26.8 17.5	701 31.5 18.8	
21	金	ごはん	宮城県産大豆入り大郷みそカレー キャベツと気仙沼産ツナサラダ 蔵王産ヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 まぐろ水煮 ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだ豆 キャベツ きゅうり	ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング		584 19.5 17.2	792 24.7 22.4	
25	火	ごはん	中華飯の具 ぎょうざ(小2コ 中3コ) フルーツ杏仁ミックス	牛乳 豚肉 いか かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい 干しいたけ もやし チンゲンサイ パインアップル	ごはん 米油 ごま油 でん粉 小麦粉 杏仁豆腐 ゼリー		652 20.3 14.4	853 25.2 16.5	
26	水	米粉パン	チキンハーフ焼 きのこスパゲティソテー コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 フランクフルト 生クリーム	たまねぎ とうもろこし まいたけ エリンギ マッシュルーム 赤パプリカ こねぎ	パン 米油 スパゲティ じゃがいも		593 30.1 20.7	701 34.1 23.5	
27	木	ごはん	ほっけのレモン焼 切り干しだいこんのキムチ炒め すいとん汁	牛乳 ほっけ 豚肉 鶏肉 油揚げ	たまねぎ 切り干しだいこん いら だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ	ごはん ドレッシング ごま油 小麦粉		598 27.7 17.5	744 31.8 19.2	
28	金	ごはん	風福農園さつまいも(紅はるか)と鶏肉の揚げ煮 ほうれんそうのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	パプリカ ピーマン ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん さつまいも 大豆油 でん粉 三温糖	小学校		763 28.2 20.2	

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: 582Kcal 25.0g 18.1g 1.8g
 中学校: 733Kcal 30.4g 20.9g 2.2g

◆ 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、学校より等でもご確認ください

『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください！

11月は 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、
『感謝』の月 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いただければと思います。

和食の4つの特徴

- 1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重**
Illustration of various fresh ingredients like mushrooms, fish, and vegetables.
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス**
Illustration of a balanced meal with rice, soup, and side dishes.
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**
Illustration of seasonal food items like cherry blossoms and autumn leaves.
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり**
Illustration of children participating in a traditional festival.

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？
Illustration of a child saying a prayer before eating.
- ☐ 食器の正しい置き方を知っていますか？
Illustration of a bowl and chopsticks with the text 'おわんの持ち方' (How to hold a bowl).
- ☐ 箸を正しく持っていますか？
Illustration of a hand holding chopsticks with the text '上の箸だけを動かす' (Move only the top chopstick).