

月		火		水		木		金																					
献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名	献立名	材 料 名																				
食事中的「手」、 どうしていますか？ おわんの持ち方  4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。  置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。  こんな姿勢になっていませんか？		食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひさの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。		11月分の給食費の 口座振替日は 12月1日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい		●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食料上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トンソク、ごはんへら、スプーン(大)は食具専用かごの中に入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルギーを記載しています。 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。		塩分・脂質平均栄養価は <table><tr><th></th><th>エネルギーKcal</th><th>塩分g</th><th>脂質 g</th></tr><tr><td>低学年</td><td>628</td><td>2.2</td><td>22.3</td></tr><tr><td>中学年</td><td>669</td><td>2.3</td><td>23.0</td></tr><tr><td>高学年</td><td>709</td><td>2.6</td><td>23.7</td></tr><tr><td>中学生</td><td>775</td><td>3.0</td><td>25.5</td></tr></table>			エネルギーKcal	塩分g	脂質 g	低学年	628	2.2	22.3	中学年	669	2.3	23.0	高学年	709	2.6	23.7	中学生	775	3.0	25.5
	エネルギーKcal	塩分g	脂質 g																										
低学年	628	2.2	22.3																										
中学年	669	2.3	23.0																										
高学年	709	2.6	23.7																										
中学生	775	3.0	25.5																										
文化の日		4 ごはん じゃがべえ汁 ささみチーズカツ 無限！もやし!!	(低)638 (中)683 (高)728 (中学)803 低20.8 中21.9 高22.7 中学23.9 じゃがいも、ベーコン、人参【卵、乳、大豆、豚肉】、玉葱みそ、かつおだし 鶏肉、プロセスチーズ、食塩、パン粉植物油脂、粉末状植物性たん白トマトケチャップ、砂糖、でん粉 チーズ風味調味料、でん粉加工品【乳、小麦、大豆、鶏肉】、揚げ油 もやし、白いりごま、ラー油【大豆】、ごま油 にんにくパウダー、鶏ガラスープ、しょうゆ	5 茹でラーメン あんかけ焼きそば風 焼き目付きギョーザ2コ	(低)585 (中)624 (高)633 (中学)700 低27.3 中29.4 高30.4 中学33.9 豚肉、いか、むきエビ、白菜、人参 長ねぎ、たけのこ水煮、ごま油 でん粉、チンタンスープ 醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】 キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、豚脂、玉葱、にら 粒状大豆たん白、菜種油、ごま油、でん粉 しょうゆ、食塩、清酒、もち米粉、酵母エキス オイスターソース、砂糖、粉末状小麦たん白 粉末状大豆たん白、還元水あめ、大豆粉 たん白加水分解物、調味料 【小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ごま】	6 スライスパン ブラウンシチュー 合挽ハンバーグ かぼちゃサラダ	(低)707 (中)728 (高)747 (中学)834 低27.3 中28.0 高28.7 中学31.6 豚肉、じゃがいも、玉葱、ウスターソース 生クリーム、ダイストマト、赤ワイン、食塩 トマトケチャップ、こしょう、チキンコンソメ デミグラスソース 【小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン】 ビーフシチュールウ【乳、小麦、牛肉、大豆 鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】 豚肉、鶏肉、豚脂、玉葱、米粉、ドロマイト でん粉、粒状大豆たん白、砂糖、食塩 【大豆、鶏肉、豚肉】 かぼちゃ、玉葱、三温糖、食塩、こしょう、エッグケア	7 麦入りごはん 豆腐のすまし汁 ツナそぼろ丼	(低)645 (中)688 (高)732 (中学)775 低28.8 中29.6 高30.6 中学31.6 豆腐、大根、長葱、かつおだし 料理酒、しょうゆ 食塩、鯛だし 【小麦、大豆、さば】 鶏ひき肉、まぐろ水煮 ひきわり大豆、人参、生姜 三温糖、白ごま、みりん 料理酒、食塩、こしょう しょうゆ、エッグケア																				
10 ごはん 肉じゃが 親子だし巻き もやしのごま和え	(低)650 (中)698 (高)745 (中学)803 低23.9 中25.4 高27.0 中学29.8 豚肉、じゃがいも、つきこんにゃく 玉葱、人参、さやいんげん みりん、三温糖、料理酒 しょうゆ、かつおだし 鶏卵、かつおだし、鶏肉、砂糖、玉葱 食酢、しょうゆ、植物油、みりん 食塩、ねぎ、小麦たん白加水分解物 粉末卵白【卵、小麦、鶏肉、大豆】 もやし、ほうれん草、すりごま 三温糖、しょうゆ、ごま油	11 ごはん なめこおろし汁 白身魚フライ きんぴらごぼう	(低)537 (中)578 (高)618 (中学)658 低17.5 中18.3 高19.0 中学20.0 なめこ水煮、大根、長葱 みそ、かつおだし ホキ、パン粉 バターミックス、こしょう 【小麦、大豆】、揚げ油 さががきごぼう、人参、みりん つきこんにゃく、しょうゆ 三温糖、ごま油、かつおだし	12 茹でうどん 鶏南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ ①1コ ②2コ	(低)585 (中)625 (高)639 (中学)801 低23.7 中25.4 高26.3 中学31.7 鶏肉、玉葱、長葱、刻み揚げ ほうれん草、鶏だし、みりん 三温糖、しょうゆ、そばつゆ 【小麦、さば、大豆】 魚肉のすり身、でん粉、砂糖、植物油脂 難消化性デキストリン、食塩、魚醤 粉末状植物性たん白、ドロマイト 小麦粉、あおさ、しょうゆ、揚げ油 【小麦、大豆】	13 チキンライス さつまいものクリームシチュー ブロッコリーのサラダ	(低)594 (中)653 (高)708 (中学)789 低20.8 中22.3 高23.7 中学25.9 トマトソース、人参、鶏肉、食用油脂 砂糖、食塩、コーン、チキンエキス 乾燥玉葱、オニオンエキス、香辛料 オニオンペースト、酵母エキス 魚介エキス、野菜エキス【鶏肉、大豆】 鶏肉、さつまいも、玉葱、コーン 牛乳、生クリーム、チキンコンソメ チーズ、バター、こしょう ホワイトルウ、ベシヤメルソース 【乳、小麦、大豆、豚肉】 ブロッコリー、ささみ水煮 和風玉ねぎドレッシング【小麦、大豆】	14 ごはん ワンタンスープ 揚げポークしゅうまい2コ スタミナ炒め	(低)607 (中)652 (高)695 (中学)747 低24.4 中25.3 高26.0 中学27.3 肉ワンタン【卵、小麦、大豆、ごま、豚肉】 長ねぎ、もやし、生姜、みりん、食塩 こしょう、鶏ガラスープ 塩ラーメンスープの素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 玉葱、豚肉、でん粉、粒状大豆たん白 砂糖、食塩、ごま油、生姜、ホタテエキス 魚介エキス調味料、こしょう、小麦粉 【小麦、大豆、豚肉、ごま】、揚げ油 味付き豚肉【小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま】 青ピーマン、キャベツ、生姜 焼肉のたれ【小麦、ごま、大豆、もも、りんご】																				
17 麦入りごはん 黄金豚のキーマカレー キャベツのオーロラソースサラダ	イベント食「地産地消の日」 (低)681 (中)744 (高)808 (中学)897 低23.9 中26.0 高27.8 中学31.2 豚ひき肉、ひきわり大豆、人参 にんにく、玉葱、赤ワイン、食塩 ウスターソース、カレー粉 トマトケチャップ、しょうゆ フライドオニオン カレールウ【小麦、大豆、鶏肉】 キャベツ、コーン トマトケチャップ、三温糖 食塩、こしょう、エッグケア	18 ごはん 大豆の变身味噌汁 チキンカツ 枝豆サラダ	(低)671 (中)714 (高)758 (中学)805 低25.1 中26.2 高27.3 中学28.6 豆腐、長葱、刻み揚げ、みそ かつおだし 鶏肉、パン粉、小麦粉加工品 粉末状植物性たん白、植物油脂 調味エキス、食塩、香辛料 乾燥パン酵母 【小麦、大豆、鶏肉】、揚げ油 枝豆、コーン 香りごまドレッシング【ごま】	19 茹でラーメン 塩ラーメン たこでたこ焼き	(低)573 (中)615 (高)626 (中学)695 低24.9 中26.7 高27.7 中学30.9 豚肉、ほうれん草、もやし、長葱 こしょう、塩ラーメンたれ チンタンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉 りんご、ゼラチン】 たこ、かつおだし、小麦粉 キャベツ、揚げ玉、植物油 ねぎ、生姜酢漬け、砂糖 食塩【小麦、大豆】、揚げ油	20 プレーンパン コンソメスープ 肉団子(ケチャップ味) ①1コ ②2コ キャベツナサラダ	(低)613 (中)621 (高)632 (中学)720 低25.5 中26.2 高26.6 中学29.6 じゃがいも、玉葱、人参、豚肉 にんにく、食塩、こしょう チキンコンソメ ブイヨングラニュール 鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、豚脂、食塩 香辛料、植物油脂、粉末状植物性たん白 砂糖、粒状植物性たん白、醸造酢 たん白自己消化物、トマトケチャップ しょうゆ、生姜、なたね油 【小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、りんご】 キャベツ、まぐろ水煮、コーン イタリアンドレッシング	21 麦入りごはん クイッティオ スー ガパオライス	(低)636 (中)681 (高)816 (中学)774 低26.6 中26.2 高28.6 中学29.3 クイッティオ 長葱、小松菜、人参、生姜 食塩、こしょう、しょうゆ 料理酒、鶏ガラスープ 鶏ひき肉、ひきわり大豆、玉葱 青ピーマン、にんにく、ごま油 三温糖、鶏ガラスープ、食塩 ガパオライスの素【小麦、大豆】																				
振替休日		25 ごはん いものこ汁 いわしの梅煮 豚肉とキャベツの塩だれ炒め	(低)566 (中)607 (高)649 (中学)694 低25.4 中26.4 高27.2 中学28.2 里芋、豆腐、長葱、しょうゆ みりん、食塩、かつおだし いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ 梅酢、発酵調味料、かつお割りぶし こんぶだし、でん粉、梅肉ペースト 【小麦、大豆】 豚肉、人参、キャベツ、生姜 塩たれ 【小麦、大豆、ごま、ゼラチン】	26 茹でうどん 関西風うどん きんとんパイ	(低)712 (中)757 (高)777 (中学)852 低25.6 中27.4 高28.6 中学32.1 鶏肉、玉葱、カットわかめ 刻み揚げ、人参、長葱 みりん、料理酒 関西うどんだし【小麦、大豆】 さつまいも、砂糖、マーガリン 食塩、小麦粉、液全卵 食用精製加工油脂、ぶどう糖 【卵、乳、小麦、大豆】、揚げ油	27 スライスパン ミネストローネ 豚肉のコロッケ マカロニサラダ	(低)650 (中)658 (高)664 (中学)736 低20.5 中20.9 高21.2 中学23.8 ウインナー【鶏肉、豚肉、大豆】 キャベツ、玉葱、人参、ダイストマト にんにく、こしょう、食塩 チキンコンソメ、ブイヨングラニュール ばれいしょ、玉葱、豚肉、砂糖、豚脂 乾燥マッシュポテト、植物油脂 粉末しょうゆ、食塩、酵母エキス 香辛料、パン粉、小麦粉、デキストリン コーンフラワー、還元水あめ でん粉【豚肉、小麦、大豆】、揚げ油 マカロニ【小麦】、コーン、まぐろ水煮 エッグケア、サラダ油、すし酢【小麦】 上白糖、食塩、こしょう	28 麦入りごはん 壮瞥産卵の親子丼 フルーツポンチ	(低)659 (中)721 (高)784 (中学)868 低26.8 中29.4 高31.8 中学35.7 鶏肉、しらたき、刻み揚げ 玉葱、長葱、鶏卵、みりん 料理酒、かつおだし しょうゆ、三温糖 パイン缶、白桃缶 マスカットゼリー【りんご】 カクテルゼリー 【りんご、もも、大豆】																				

食事のあいさつをきちんとしよう！

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「^{にいなめさい}新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



食事を支える人たち



給食では「地産地消」を推進しています！

地産地消の良さとは？

地産消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛情を育むとともに環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



28日 壮瞥中1年生考案献立！

麦入りご飯
牛乳
壮瞥産卵の親子丼
フルーツポンチ



この献立のテーマは「地産地消」と「食後のさっぱり感」です！伊達産の食材を使い、寒い時期にぴったりのメニューを考えてくれました。食後のデザートも彩りよく、さっぱりした口あたりになることを考慮して立ててくれました。

この給食の、アピールポイントは…

冬は温かいものが食べたくなるので親子丼にしました。親子丼には壮瞥町の卵を使っています。お肉は伊達産です。そして親子丼を食べた後に「フルーツポンチ」を食べる口の中をさっぱりできるようにしました。…です！

伊達市の主な有名野菜を紹介！



17日 地産地消の日

今日は、伊達のブランド豚を使った「黄金豚のキーマカレー」と伊達産のキャベツを使った「キャベツのオーロラソースサラダ」です。マヨネーズとケチャップを合わせたオーロラソースは、旨味と甘みのバランスが良鮮やかな色合いのソースです

21日 世界の料理を知ろう【タイ編】

ガパオライスは、ナンプラーやオイスターソースを使って炒めた具材を、ご飯と一緒に皿に盛り付けるタイ発祥の料理です。クイッテイオスープはタイの代表的な麺料理です。今日の給食はスパイシーで、彩りがよく食欲をそそります！

