

11月予定献立表

(中学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

日	主食	スプーン	栄養価		献立名	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる
			エネルギー	たんぱく質		たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
1日(水)	ごはん		755 kcal	30.5 g	豚肉のいなり煮 くきわかめの炒り煮 こねぎちゃんこ鍋	ぶたにく、あぶらあげ、くきわかめ、とりにく、ぶたにく、かつおぶし、みそ	にんじん、たけのこ、はくさい、だいこん、えのきたけ、ごぼう、こねぎ、たまねぎ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら
6日(月)	ごはん		701 kcal	30.5 g	香味焼肉 ◎白菜の梅和え つみれ汁	ぶたにく、かつおぶし、つみれ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい、きゅうり、うめ、だいこん、ごぼう	ごはん、ごまあぶら、さとう、じゃがいも
7日(火)	ごはん	○	749 kcal	30.2 g	揚げ目玉焼き ガバオライスの具 汁ビーフン	たまご、ぶたにく、とりにく	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんじん、エリンギ、はくさい、きくらげ、こねぎ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、ビーフン
8日(水)	ごはん		697 kcal	30.4 g	いわしの生姜煮 豚肉とごぼうのみそ煮 せんべい汁	いわし、ぶたにく、みそ、とりにく、かつおぶし	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ	ごはん、あぶら、さとう、せんべい
9日(木)	チョコレートパン	○	927 kcal	30.7 g	オムレツのトマトソースがけ ◎キャベツときゅうりのサラダ 秋のクリームシチュー	たまご、とりにく、ベーコン、なまクリーム、ぎゅうりにゅう、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、さやいんげん	パン、チョコレート、さとう、さつまいも、バター
10日(金)	麦ごはん	○	880 kcal	26.9 g	もやしとコーンのソテー ポークカレー ◎フルーツのヨーグルトあえ	ベーコン、ぶたにく、チーズ、スキムミルク、ヨーグルト	コーン、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、みかん、パインアップル、もも	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも
13日(月)	ごはん		690 kcal	31.4 g	チンジャオロースー ◎いらともやしのおひたし かきたまスープ	ぶたにく、みそ、たまご、とうふ	ピーマン、パプリカ、たけのこ、にら、キャベツ、もやし、こねぎ、たまねぎ、にんじん	ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ごま
14日(火)	ごはん		751 kcal	30.0 g	かつおカツ パックソース ◎ごぼうの中華サラダ 豚肉ともやしのみそ汁	かつお、ロースハム、くきわかめ、ぶたにく、なまあげ、みそ、かつおぶし	ごぼう、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、パンこ
15日(水)	ごはん	○	745 kcal	30.4 g	親子丼の具 ◎大根とハムのサラダ いもだんご汁	とりにく、たまご、ロースハム、なると、かつおぶし	たまねぎ、さやいんげん、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、みずな	ごはん、さとう、じゃがいも、こむぎ、あぶらふ
16日(木)	食パン		876 kcal	31.8 g	宮城県産りんごジャム チキンカツ パックソース ◎ブロッコリーとれんこんの ごまマヨサラダ わかめとえのき茸のスー	とりにく、ロースハム、とうふ、わかめ、ベーコン	ブロッコリー、れんこん、にんじん、えのきたけ、きくらげ、もやし、ねぎ	パン、りんごジャム、あぶら、マヨネーズ、ごま
17日(金)	金のいぶき ごはん		789 kcal	21.8 g	ほっけ照り焼き 豚バラと大根のこってり煮 なめこのみそ汁	ほっけ、ぶたにく、とうふ、みそ、かつおぶし	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん、なめこ、ねぎ	ごはん、さとう、あぶら
20日(月)	ごはん		789 kcal	31.6 g	揚げぎょうざ(3個) ◎もやしの中華和え 八宝菜	ちくわ、わかめ、いか、ぶたにく、うずらのたまご	もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

令和5年度 浦谷町学校給食センター

～早寝・早起き・朝ごはん～

11月に使用予定の浦谷産直食材
米 ほうれん草 小ねぎ きゅうり
だいこん たまねぎ 長ねぎ はくさい

たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質

21日(火)	ごはん		795 kcal	28.9 g	ハンバーグうまみソースがけ 五目きんぴら 白菜のみそ汁 ◎みかん	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、みそ、ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし	ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、きぬさや、はくさい、みかん	ごはん、さとう、ごまあぶら
22日(水)	ごはん	○	860 kcal	34.4 g	ヤンニウムチキン ◎かみかみサラダ コーンポタージュ ◎ミニ洋なしゼリー	とりにく、さきいか、スキムミルク、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さとう、バター
23日(木)	 勤労感謝の日							
24日(金)	ごはん		658 kcal	34.2 g	赤魚の西京みそ焼き 筑前煮 だしを味わうすまし汁	あかうお、みそ、とりにく、とうふ、こんぶ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん、みつば、ねぎ、えのきたけ	ごはん、さとう、あぶら、ふ
27日(月)	ごはん	○	852 kcal	30.1 g	◎ブロッコリーのツナソース和え ハヤシシチュー (ハヤシライスにします) ◎ヨーグルト	ツナ、ヨーグルト、ぶたにく、チーズ	ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ、さやいんげん、トマト	ごはん、マヨネーズ、じゃがいも、バター
28日(火)	ごはん		676 kcal	29.3 g	もうかざめのから揚げ こねぎソースがけ ◎ほうれん草の磯香和え 豚汁	さめ、のり、ぶたにく、とうふ、みそ、かつおぶし	こねぎ、ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも
29日(水)	 給食なし							
30日(木)	米粉パン		876 kcal	36.0 g	厚焼卵 ◎枝豆とさつまいものサラダ ほうとう	たまご、ロースハム、チーズ、ぶたにく、みそ	えだまめ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、しめじ	パン、ほうとう、さつまいも、マヨネーズ、あぶら

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

食育の日

食事の「手」、 どうしていますか?

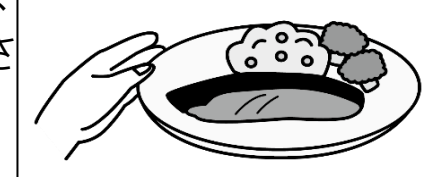
おわんの持ち方

食事中、おはし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、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ごはんや汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持つ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そえて食べましょう。



4本の指の上へのせ、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?

11月予定献立表

(小学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

日	主食	スプーン	栄養価		献立名	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる
			エネルギー	たんぱく質		たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
1日(水)	ごはん		644 kcal	26.7 g	ぶたにくのいなりにくきわかめのいりにこねぎちゃんこなべ	ぶたにく、あぶらあげ、くきわかめ、とりにく、かつおぶし、みそ	にんじん、たけのこ、はくさい、だいこん、えのきたけ、ごぼう、こねぎ、たまねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら
6日(月)	ごはん		580 kcal	25.3 g	こうみやきにく ◎はくさいのうめあえ つみれじる	ぶたにく、かつおぶし、つみれ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい、きゅうり、うめ、だいこん、ごぼう	ごはん、ごまあぶら、さとう、じゃがいも
7日(火)	ごはん	○	626 kcal	25.5 g	あげめだまやき ガバオライスのくするビーフン	たまご、ぶたにく、とりにく	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんじん、エリンギ、はくさい、きくらげ、こねぎ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、ピーフン
8日(水)	ごはん		579 kcal	25.1 g	いわしのしょうがにぶたにくとごぼうのみそにせんべいじる	いわし、ぶたにく、みそ、とりにく、かつおぶし	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ	ごはん、あぶら、さとう、せんべい
9日(木)	チョコレートパン	○	718 kcal	24.8 g	オムレツのトマトソースがけ ◎キャベツときゅうりのサラダ あきのクリームシチュー	たまご、とりにく、ベーコン、なまクリーム、ぎゅうりにゅう、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、さやいんげん	パン、チョコレート、さとう、さつまいも、バター
10日(金)	むぎごはん	○	717 kcal	22.8 g	もやしとコーンのソテー ポークカレー ◎フルーツのヨーグルトあえ	ベーコン、ぶたにく、チーズ、スキムミルク、ヨーグルト	コーン、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、みかん、パインアップル、もも	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも
13日(月)	ごはん		568 kcal	25.9 g	チンジャオロースー ◎いらともやしのおひたしかきたまスープ	ぶたにく、みそ、たまご、とうふ	ピーマン、パプリカ、たけのこ、にら、キャベツ、もやし、こねぎ、たまねぎ、にんじん	ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ごま
14日(火)	ごはん		609 kcal	24.0 g	かつおカツ バックソース ◎ごぼうのちゅうかサラダ ぶたにくともやしのみそじる	かつお、ローズハム、くきわかめ、ぶたにく、なまあげ、みそ、かつおぶし	ごぼう、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、パンこ
15日(水)	ごはん	○	615 kcal	25.2 g	おやこどんのぐ ◎だいこんとハムのサラダ いもだんごじる	とりにく、たまご、ローズハム、なると、かつおぶし	たまねぎ、さやいんげん、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、みずな	ごはん、さとう、じゃがいも、こむぎこ、あぶらふ
16日(木)	しょくパン		690 kcal	25.0 g	みやぎけんさんりんごジャム チキンカツ バックソース ◎ブロッコリーとれんこんの ごまマヨサラダ わかめとえのきたけのスープ	とりにく、ローズハム、とうふ、わかめ、ベーコン	ブロッコリー、れんこん、にんじん、えのきたけ、きくらげ、もやし、ねぎ	パン、りんごジャム、あぶら、マヨネーズ、ごま
17日(金)	きんのいぶきごはん		613 kcal	18.2 g	ほっけてりやき ぶたバラとだいこんのこっりになめこのみそじる	ほっけ、ぶたにく、とうふ、みそ、かつおぶし	だいこん、にんじん、しょうが、さやいんげん、なめこ、ねぎ	ごはん、さとう、あぶら
20日(月)	ごはん		638 kcal	25.9 g	あげぎょうざ(2こ) ◎もやしのちゅうかあえ はっぼうさい	ちくわ、わかめ、いか、ぶたにく、うずらのたまご	もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

令和5年度 浦谷町学校給食センター

～早寝・早起き・朝ごはん～

11月に使用予定の浦谷産直食材 米 ほうれん草 小ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ 長ねぎ はくさい

たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質

21日(火)	ごはん		667 kcal	24.6 g	ハンバーグうまみソースがけ ごもくきんぴら はくさいのみそじる ◎みかん	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、みそ、ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし	ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、きぬさや、はくさい、みかん	ごはん、さとう、ごま、あぶら
22日(水)	ごはん	○	709 kcal	28.6 g	ヤンニョムチキン ◎かみかみサラダ コーンポタージュ ◎ミニようなしゼリー	とりにく、さきいか、スキムミルク、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さとう、バター
23日(木)	 勤労感謝の日							
24日(金)	ごはん		548 kcal	28.2 g	あかうおのさいきょうみそやき ちくぜんに だしをあげわすまじる	あかうお、みそ、とりにく、とうふ、こんぶ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん、みつば、ねぎ、えのきたけ	ごはん、さとう、あぶら、ふ
27日(月)	ごはん	○	709 kcal	25.7 g	◎ブロッコリーのツナソースあえ ハヤシシチュー (ハヤシライスにします) ◎ヨーグルト	ツナ、ヨーグルト、ぶたにく、チーズ	ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ、さやいんげん、トマト	ごはん、マヨネーズ、じゃがいも、バター
28日(火)	ごはん		561 kcal	24.5 g	もうかざめのからあげ こねぎソースがけ ◎ほうれんそうのいそかあえ とんじる	さめ、のり、ぶたにく、とうふ、みそ、かつおぶし	こねぎ、ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも
29日(水)	ごはん		660 kcal	30.8 g	◎なっとう ビーフンソテー すきやきに ◎りんご	なっとう、ぶたにく、とうふ、かつおぶし	にんじん、ピーマン、キャベツ、はくさい、ねぎ、えのきたけ、りんご	ごはん、ピーフン、あぶら、さとう
30日(木)	こめこパン		688 kcal	28.7 g	あつやきたまご ◎えだまめとさつまいものサラダ ほうとう	たまご、ローズハム、チーズ、ぶたにく、みそ	えだまめ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、しめじ	パン、ほうとう、さつまいも、マヨネーズ、あぶら

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

食育の日

食事の「手」、どうしていますか？

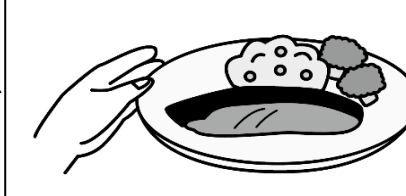
食事中、おはしを持っていない方の「手」はどうしていますか？

ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ごはんや汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持つ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、手をそえて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上へのせ、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？