

今月の給食目標 「しょくごはしずかにやすみましょう」

月	火	水	木	金
ワールドカップサッカー カタール2022が開催されます! (11月20日~12月18日) 今日は、日本の対戦国にちなんで 世界のメニューが登場します。 みんなで応援しましょう	1日 よこわり丸パン てづくりハンバーグ りっちゃんサラダ ふわふわたまごスープ 牛乳 566/29.6/23.3/3.0	2日 ごはん ほっけの塩焼き ひじきのいり煮 山形風いもに汁 牛乳、みかん 598/27.4/15.9/2.2	3日 文化の日 牛ごぼうご飯(全校自校炊飯) あつやきたまご チンゲン菜とちくわのあえもの きのこ汁 牛乳 621/25.2/18.4/2.5	4日
7日	8日 よくかむメニュー	9日	10日	11日
ごはん とうふの中華煮 こめこギョーザ2こ 三色ナムル 牛乳 632/26.2/19.2/2.5	フルーツクリームサンド (せわりのパン・しゃきしやきりんごいりフルーツクリーム) フロッコリーのチーズソテー まめたっぷりトマトスープ 牛乳 581/25.2/23.0/2.1	ごはん ぶた肉のみそマヨ焼き かみかみサラダ 米粉わんたん汁 牛乳 660/25.4/25.9/1.8	ミルクパン さけのマッシュポテト焼き パプリカのカラフルソテー コーンスープ 乳酸菌飲料(マスカット味) 牛乳 565/25.2/20.6/2.4	ごはん(あじつきのみ) とりにくのからあげ2こ(1~3ねんせいはいこ) こまつなのおひたし とん汁 牛乳 626/30.1/18.0/1.9
「いわぬま食育ウィーク」 テーマ「健康Come! かむ! よくかんで食べよう」				
14日 振替休業日	15日	16日 いわぬまカムカム献立	17日	18日
★今月の平均栄養量 熱量 621kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.2g カルシウム 361mg 食塩 3.0mg 食塩 2.3g ※献立の下の数字は左から 熱量(kcal)/たんぱく質(g)/ 脂質(g)/食塩(g)の順に 表示しています。	プチソフトパン クリーム米めん かつおのオーロラソースあえ フレンチサラダ 牛乳 675/29.6/22.9/2.2	ごはん いわぬま特製焼き肉 こまつなとこんにやくのたがあえ はくさいのふわたまみそ汁 牛乳、いわぬま産りんごのゼリー 695/26.7/26.3/2.3	いわぬま産 こめこのパン ハニーマスタードチキン ♥きりぼしだいこんの ケチャップいため さつまいものスープ 牛乳 633/29.0/22.9/3.3	ごはん あぶらふの臭 ささかまのいそべ揚げ きゅうりだいこんのゆかりづけ 牛乳、いわぬま産りんご 625/26.3/17.0/2.4
21日	22日 ドイツ風メニュー	23日 勤労感謝の日	24日	25日 校内持久走大会
ごはん 金華サバのこうばし焼き 三色ごまあえ 玉浦はくさいなべ 牛乳 614/25.0/23.0/1.7	せわりパン ★ボイルウィンナー(ケチャップ) ★ザワークラウト風サラダ ★ポテトスープ 牛乳(ミルク-コヒ-) 565/25.2/24.3/2.7	★22日「ドイツ風メニュー」紹介 ・「ウィンナーソーセージ」は、ドイツ生まれのたべものです。 ・「ザワークラウト」は、キャベツのせんぎりを甘ずっぱくつけた、ドイツ料理です。 ・ドイツでは、「じゃがいも」を主食のかわりに、よく食べるそうです。ポテトたっぷりのドイツ風スープにしました。 ごはん ふかしいも ごもくうどん ♥とくせいかけ揚げ やさいのあさづけ 牛乳 595/26.0/18.1/2.0	ごはん ミンパの臭 わかめスープ 牛乳、フルーツ杏仁デザート 596/25.9/14.8/2.1	ごはん 煮込みおでん 角田のなっとう チンゲン菜のピリからあえ 牛乳、くだもの(かき) 767/25.3/25.9/2.2
28日	29日 スペイン風メニュー	30日	★29日「スペイン風メニュー」紹介 ・ほそ長いドーナツにシュガーをまぶした「チュロス」をイメージして、あげパンにしました。 ・スペインの海では、しんせん魚や貝がとれるので、おいしいシーフード料理がたくさんあります。 ・にんにくたっぷりのスペイン料理「ガスパチョ」をイメージしたスープです。 NEW! あたらしいメニューです。 ♥17日「きりぼしだいこんのケチャップいため」スパゲティーナポリタンのめんを、きりぼしだいこんにかえて作りました。やさいがとれて、しょくもつセインがたっぷりです。ヘルシーでからだにやさしいですよ! ♥24日「とくせいかけ揚げ」せんぎりのごぼう、にんじん、たまねぎをつかい、かまぼこがアクセントになっています。歯ごたえがあるので、よくかんで食べてほしいです。	

※ はしとスプーンは毎回洗ってきれいにしたものを使しましょう。 ※ 献立は変更する場合があります。

**保護者の方へ**  
☆ 11月9日(水)からのごはんが、新米に切り替わります。  
☆ スプーンがあると食べやすい日に「スプーンマーク」を表示しています。  
はしとスプーンの両方を持参するように準備をお願いします。  
☆ 給食の白衣は週末ごとに当番が家に持ち帰ります。洗濯してきれいにしたものを  
お子さんに持たせてください。



今月使用する予定の岩沼・宮城の野菜・果物・農産加工品です。  
ごはん(宮城県産100%)、パン(宮城県産小麦粉50%使用)  
牛乳(蔵王産)、卵、みそ、しょうゆ、わかめ(三陸産)  
とうふ、油あげ、大豆、納豆(角田産)、ぶた肉、とりにく、笹かまぼこ、  
かつお、金華サバ、油麩、ほうれん草、チンゲン菜、ねぎ、こねぎ  
☆岩沼産☆米粉めん・わんたん、米粉パン(岩沼産米100%使用)  
こまつな、きゅうり、りんご、りんごゼリー、新米(自校炊飯時)