

11月 献立表

＜伊達市中央給食センター＞

今月は、8日は「いい歯の日」なのでカミカミ献立がたくさんあります。よくかんで食べましょう。

11月の食育目標：好き嫌いなく食べよう。

● 嫌いなものでも一口は食べてみよう。

今月のカミカミ献立の日

- 1日(木)・・・まわかめのサラダ
- 6日(火)・・・切り昆布の炒め煮
- 8日(木)・・・れんこんサラダ
- 12日(月)・・・たくあん和え
- 16日(金)・・・りんご
- 19日(月)・・・もやしとちくわのナムル
- 26日(月)・・・こんにやくサラダ
- 28日(水)・・・きんぴらごぼう

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金																								
<p>今月の平均栄養価 ※ () は基準値です。</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>577 (490)</td> <td>647 (650)</td> <td>776 (830)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>21.7 (16~25)</td> <td>24.5 (18~32)</td> <td>28.5 (25~40)</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>18.7 (11~16)</td> <td>21.1 (14~23)</td> <td>23.8 (18~28)</td> </tr> <tr> <td>カルシウム (mg)</td> <td>281 (290)</td> <td>321 (350)</td> <td>339 (450)</td> </tr> <tr> <td>食塩 (g)</td> <td>2.2 (1.5未満)</td> <td>2.3 (2.0未満)</td> <td>2.7 (2.5未満)</td> </tr> </table>						幼稚園	小学校	中学校	エネルギー (kcal)	577 (490)	647 (650)	776 (830)	たんぱく質 (g)	21.7 (16~25)	24.5 (18~32)	28.5 (25~40)	脂質 (g)	18.7 (11~16)	21.1 (14~23)	23.8 (18~28)	カルシウム (mg)	281 (290)	321 (350)	339 (450)	食塩 (g)	2.2 (1.5未満)	2.3 (2.0未満)	2.7 (2.5未満)
	幼稚園	小学校	中学校																									
エネルギー (kcal)	577 (490)	647 (650)	776 (830)																									
たんぱく質 (g)	21.7 (16~25)	24.5 (18~32)	28.5 (25~40)																									
脂質 (g)	18.7 (11~16)	21.1 (14~23)	23.8 (18~28)																									
カルシウム (mg)	281 (290)	321 (350)	339 (450)																									
食塩 (g)	2.2 (1.5未満)	2.3 (2.0未満)	2.7 (2.5未満)																									
<p>5 鶏肉のから揚げ (2コ)</p> <p>・ブロッコリーサラダ</p> <p>・じゃがいもの汁</p> <p>給食なし</p> <p>手作りお弁当の日</p>	<p>6 さばのみそ煮</p> <p>・切り昆布の炒め煮</p> <p>・ごはん</p> <p>・すまし汁</p>	<p>7 ミートオムレツ</p> <p>・コールスローサラダ</p> <p>・黒パン</p> <p>・わかめスープ</p>	<p>8 いい歯の日献立</p> <p>・和風炒り豆腐包み焼き</p> <p>・れんこんサラダ</p> <p>・ごはん</p> <p>・仙台ふのみそ汁</p>	<p>9 パオズ (2コ)</p> <p>・キムチ和え</p> <p>・中華めん</p> <p>・しょう油ラーメンかけ汁</p>																								
<p>12 納豆</p> <p>・たくあん和え</p> <p>・麦ごはん</p> <p>・肉豆腐</p>	<p>13 かじきカツ</p> <p>・バックソース</p> <p>・ピーマンのおかか和え</p> <p>・ごはん</p> <p>・豚汁</p>	<p>14 豆腐と鶏肉のハンバーグ</p> <p>・ポパイサラダ</p> <p>・コッペパン</p> <p>・福島りんごジャム</p> <p>・白菜スープ</p>	<p>15 福島メンチカツ</p> <p>・バックソース</p> <p>・海藻サラダ</p> <p>・ごはん</p> <p>・なめこ汁</p>	<p>16 五目厚焼き卵</p> <p>・りんご</p> <p>・ソフトめん</p> <p>・カレーうどんかけ汁</p>																								
<p>19 ポークシューマイ (2コ)</p> <p>・もやしとちくわのナムル</p> <p>・わかめごはん</p> <p>・春雨スープ</p>	<p>20 ほっけの塩焼き</p> <p>・栗のムース</p> <p>・野菜ソテー</p> <p>・麦ごはん</p> <p>・みそ汁</p>	<p>21 ウインナー</p> <p>・和風サラダ</p> <p>・コッペパン</p> <p>・みかんジャム</p> <p>・卵のふわふわスープ</p>	<p>22 和食の日献立</p> <p>・さんまのかばやき</p> <p>・白菜のこんぶ和え</p> <p>・ごはん</p> <p>・肉汁</p> <p>※24日が和食の日です</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>																								
<p>26 こんにやくサラダ</p> <p>・かぼちゃプリン</p> <p>・麦ごはん</p> <p>・ポークカレー</p>	<p>27 肉だんご (2コ)</p> <p>・りっちゃんサラダ</p> <p>・黒パン</p> <p>・さつまいもシチュー</p>	<p>28 鮭のハーブ焼き</p> <p>・きんぴらごぼう</p> <p>・ごはん</p> <p>・大根と白菜のみそ汁</p>	<p>29 大豆ナゲット (2コ)</p> <p>・花野菜サラダ</p> <p>・チキンピラフ風ごはん</p> <p>・かぶのスープ</p>	<p>30 味付けゆで卵</p> <p>・おひたし</p> <p>・ソフトめん</p> <p>・けんちんうどんかけ汁</p>																								

伊達市中央給食センター 紹介② 揚げ物・焼き物室

なが〜いフライヤーで揚げます。(ナント8m!!)

おいしく揚がったフライがどんどん出てきます。約2時間30分で4000人分揚げることができます。

揚げたてを手早くクラスごとに数えていきます。

こちらは最新のスチームコンベクションオープンでお魚やお肉、ハンバーグなど、一度に約400〜500個ぐらい焼くことができます。

11/24 和食の日

和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!

★栄養バランスが整いやすい

お茶わん1杯 (150g) 当たり

- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

★腹持ちがよい

お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。