



すっかり冷え込むようになりました。急な温度変化で、風邪をひいている人も多いようです。温かい料理や、体を温める効果のある根菜類などを食べて、体の甲から温めましょう。

給食でも、おでんや、ポトフやなど、根菜類を使った温かい料理が増えてきました。食の方も利用して、風邪をひかない元気な体をつくりましょう!

こんぱつ いわぬましょくざい
~今月の岩沼食材~

こめこパン こめこめん
こまつな りんご
みそ はくさい



11月のよていこんだてひょう

日 (曜)	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g) 脂質・塩分	
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
	牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーとなる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしよとこのえる		
11/1 (水)	ごはん もうかざめのたつたあげ りっちゃんのげんきサラダ みそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう オリーブオイル	牛乳 ハム こんぶ かつおぶし ぶりの とうふ みそ	キャベツ きゅうり コーン にんじん だいこん ねぎ	590	25.2
2 (木)	きんときまめパン ちくわいそべあげ ツナとたまねぎのサラダ たまごとうどん	パン あぶら さとう ごまあぶら うどん	牛乳 きんときまめ わかめ ちくわ なると たまご	きゅうり たまねぎ にんじん こまつな えのき	593	23.1
6 (月)	ごはん さけのみそマヨネーズやき こまつなとはくさいのあえもの もずくスープ	ごはん ごま エッグフリーマヨネーズ うめん	牛乳 さけ みそ あおのり かつおぶし もずく とうふ	こまつな はくさい にんじん ねぎ	583	22.8
7 (火)	クロワッサン ハムカツ れんこんサラダ マカロニスープ	パン あぶら マカロニ マヨネーズ	牛乳 ハム ぶたにく	れんこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	674	22.1
8 (水)	いいはの日 よくかむメニュー とりごぼうごはん あじのこうみやき かみかみサラダ みそしる あとひきみそだいたす	ごはん さとう ごま じゃがいも	牛乳 あじ さきいか だいす みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん きゅうり もやし ねぎ	612	27.7
9 (木)	パンブキンパン ポークチャップ カレーポテト はくさいのくりーむに	パン さとう じゃがいも バター オリーブオイル	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく 生クリーム	たまねぎ パセリ にんじん はくさい マッシュルーム	657	26.7
10 (金)	西小こどもまつり おべんとうの日	13日から19日は、いわぬま食育ウィークです。かみごたえのあるメニューには、 かつマークがついています。今月は、みやぎのふるさと食材月間でもあるので、岩沼市や宮城県でとれた地場産物をたくさん取り入れています。				
13 (月)	☆いわぬま食育ウィーク市内統一献立☆ ごはん ぶたにくのかりんあげ きりほしだいこんのちゅうかサラダ はくさいとごぼうのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく さきいか あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こまつな きりほしだいこん にんじん きゅうり もやし はくさい ごぼう	634	25.6
14 (火)	ソフトパン みやぎけんさんりんごジャム かにクリームコロッケ チョレギサラダ きのこのわふうスパゲティ	パン さとう あぶら バター ごまあぶら ごま スパゲティ	牛乳 かにクリーム わかめ のり ベーコン	りんご にんじん キャベツ きゅうり みずな たまねぎ えのき マッシュルーム しいたけ	641	21.0
15 (水)	ごはん にこみおでん かぶのあさづけ いわぬまさんりんご	ごはん さとう ごま	牛乳 うすらたまご はんぺん がんもどき	だいこん にんじん こんにゃく かぶ りんご	567	19.2
16 (木)	フォカッチャ チリコンカン はくさいのフレンチサラダ ミートボールいりスープ いちごヨーグルト	パン オリーブオイル さとう はるさめ エッグフリーマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ハム だいす チーズ ミートボール ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト きゅうり はくさい キャベツ えのきだけ ねぎ いちご	567	26.3
17 (金)	ごはん みやぎけんあぶらぶのたまごとじ いわぬまさんこまつなごまあえ いわぬまさんこめこめんのすましじる	ごはん さとう ごま あぶらぶ こめめん	牛乳 たまご	たまねぎ えのきだけ ほししいたけ にんじん グリーンピース もやし だいこん ごぼう	541	17.1
20 (月)	☆5-5リクエストメニュー☆ ごはん チーズハンバーグ かいそうサラダ とんじる レモンタルト	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	牛乳 チーズ ツナ ハンバーグ わかめ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ コーン トマト にんじん はくさい だいこん ねぎ えのきだけ ごぼう こんにゃく	780	28.2
					25.1	2.8

※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。こんだては変更になる場合があります。

日 (曜)	こ ん だ て め い 牛乳は毎日つきます	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g) 脂質 ・ 塩分 (g) (g)	
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
21 (火)	バターロール ハニーマスタードチキン かぼちゃクリームに かぶとベーコンのスープ	パン はちみつ オリーブオイル	牛乳 とりにく ベーコン	レモン かぼちゃ たまねぎ かぶ	626	29.3
22 (水)	ごはん ポークカレー えだまめとチキンのサラダ みかん	ごはん あぶら パター じゃがいも	牛乳 ぶたにく あおだいず とりにく	にんじん たまねぎ トマト しょうが キャベツ きゅうり みかん	647	21.1
24 (金)	ごはん みそかつ おからいり かきたまスープ	ごはん あぶら ごま はくりきこ さとう ごまあぶら パンこ かたくりこ	牛乳 ぶたにく みそ おから とりにく たまご とうふ	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しんじけ ごまつな ねぎ	662	28.0
27 (月)	セルフそぼろどん (ごはん とりそぼろ きんしたまご) いそべあえ みそしる	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	牛乳 とりにく たまご わかめ みそ	ごまつな もやし たまねぎ	597	23.2
28 (火)	チーズパン パンプキンエッグ ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン	パン さとう オリーブオイル エッグフリーマヨネーズ スパゲティ	牛乳 チーズ たまご ハム	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ にんじん トマト ピーマン マッシュルーム	689	27.3
29 (水)	ごはん チャプチェ キャラメルポテト だいこんのちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう さつまいも あぶら バター	牛乳 あいびきにく 生クリーム ぶたにく わかめ	しょうが にんじん たけのこ きゅうり だいこん ねぎ しょうが	689	27.3
30 (木)	セルフチキンカツ (いわぬまのこめこパン チキンカツ) ポトフ はながたみかん	パン パンこ じゃがいも あぶら はくりきこ さとう	牛乳 とりにく ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ みかん	685	31.4

※こんだては変更になる場合があります。

11月13日～19日は しょくいく いわぬま食育ウィーク です

今年も11月13日から、いわぬま食育ウィークが始まります。いわぬま食育ウィーク中、毎年恒例の市内の保育所(園)、小中学校で共通メニューの提供を行います。西小では13日(月)の給食で提供します。

今年のテーマは、「からだによい食べ方～よくかんで食べよう～」です。よくかむことは、生活習慣病を予防するなど、よいことがたくさんあります。豚肉のかりんあげや、切干大根やごぼうを使った、かみごたえのあるメニューを取り入れます。後日、メニューのレシピや、生産者の皆さんの声などをのせたリーフレットも配布します。これを機会に皆さんも、よくかむことを意識して食べてみてくださいね。

今月は「みやぎのふるさと食材月間」です！

ふるさと食材月間は、地元で生産・加工・出荷される食材(農産物・水産物・畜産物)を学校給食で使用することを通して、地域との結び付きを学んだり、望ましい食習慣などについて理解を深めたりする月です。西小の給食でも岩沼産や県内産の地場産物を取り入れています。

地場産物は新鮮で栄養価が高く、おいしいのはもちろんのこと、地場産物を使うことで、輸送エネルギーの節約になり、環境保全の第一歩となります。

ご家庭でも積極的に地場産物を食卓に取り入れてみてくださいね。



* 台風時の臨時休校に伴う給食対応について *

10月23日(月)の臨時休校に伴い、給食停止の措置を取りましたが、すべての食材をキャンセルすることができませんでした。市の自然災害による臨時休校等の給食取扱基準により、給食回数はそのまま、キャンセルできた分は後日の給食に乗せることとなりますので、ご了承ください。

* 放射能測定について *

10月4日と18日の給食について検査しましたが、いずれも不検出との結果が出ています。測定結果の詳細は、岩沼市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。