

# 11月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくやねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
1	金	むぎごはん <small>ごはんにかけてたべよう</small>		かぼちゃだんごじる さんしょくそぼろ だいずとツナのサラダ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ いんげん ツナ かたくちいわし だいず チーズ	かぼちゃ しいたけ だいこん にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	697	870	
					29.4	35.4				
5	火	むぎごはん		だいこんのうまに さつまいもサラダ みかん	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ ハム かたくちいわし	だいこん にんじん ごぼう えだまめ れんこん いんげん きゅうり たまねぎ みかん	699	879	
					24.3	29.8				
6	水	チョコむしパン		やきビーフン はくさいのちゅうかサラダ	こむぎこ ごまあぶら チョコ ビーフン さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かにかま	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく はくさい きゅうり	538	679	
					22.1	27.0				
7	木	むぎごはん		オニオンスープ つくねとこんさいのあまからに パンサンスー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご ハム	はくさい たまねぎ にんじん パセリ れんこん きゅうり にら	726	912	
					20.0	24.4				
8	金	しろごはん		とうにゅうとんじる さかなのいそべあげ ごまネーズあえ	こめ さといも あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう あおのり かたくちいわし ホキ たまご ちくわ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ もやし ねぎ	643	779	
					27.2	32.5				
11	月	シーチキン いり ひじきごはん		きつねうどん ちくさあえ	こめ むぎ あぶら さとう うどんめん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あぶらあげ たまご いんげん とりにく かつおぶし	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう	686		中学校
					26.3					
12	火	むぎごはん		けんちんじる とりにくのゆずみそやき こまつなのおひたし	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく かつおぶし	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ こまつな もやし	612	762	
					26.6	31.1				
13	水	コッペパン		マカロニスープ トマトミートオムレツ れんこんのカレーふうみサラダ	コッペパン バター マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく チーズ ツナ	たまねぎ キャベツ コーン いんげん れんこん かぼちゃ きゅうり パセリ	593	732	
					22.9	27.8				
14	木	むぎごはん <small>ごはんにかけてたべよう</small>		しゅんやさいカレー オーロラサラダ プチゼリー	こめ むぎ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん れんこん にんにく キャベツ きゅうり コーン	714	881	
					21.1	24.7				
15	金	むぎごはん		はくさいのどろろスープ れんこんバーグ アーモンドあえ	こめ むぎ でんぶ パンこ あぶら さとう アーモンド こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かにかま かたくちいわし ぎゅうにく ぶたにく	はくさい たまねぎ もやし れんこん にんじん キャベツ ねぎ	621		中学校
					26.1					
18	月	むぎごはん		はつぼうさい たくあんのごまあえ だいがくいも	こめ むぎ ごまあぶら でんぶ ごま さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらのたまご いか かつおぶし	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが ヤングコーン ねぎ たくあん	651	817	
					23.5	28.4				
19	火	いなりずし		にくうどん こうはくなます	こめ さとう ごま うどんめん こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ わかめ こんぶ かつおぶし ぎゅうにく	ねぎ しいたけ だいこん にんじん		843	小学校
					31.9					
20	水	かぼちゃ ドーナツ		ミートボールシチュー カムカムサラダ	こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご チーズ さきいか スキムミルク とりにく ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ ごぼう フロッコリー キャベツ きゅうり	731	875	
					24.1	27.0				

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になり  
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

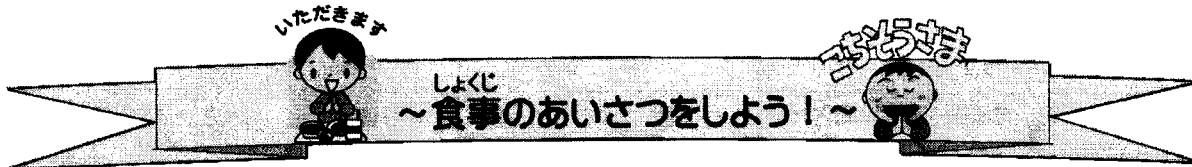
湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学生	中学生	
21	木	しろごはん		<b>あおさじる</b> ぶたにくのしょうがやき だいこんとくわわかめのあえもの	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ かつおぶし ぶたにく くわわかめ あおさ	にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり	546	657	
22	金	むぎごはん		<b>はくさいのみそじる</b> いわしのかんろに ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ひじき いわし ツナ かたくちいわし	はくさい ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	586	735	
25	月	チャーハン		<b>うずらたまごのスープ</b> かぼちゃのアーモンドサラダ	こめ むぎ あぶら はるさめ さつまいも アーモンド	ぎゅうにゅう たまご チーズ かにかま うずらのたまご ぶたにく	ねぎ グリンピース しょうが キャベツ しいたけ かぼちゃ えだまめ にんじん	649	765	
26	火	むぎごはん		<b>マーボーだいこん</b> はるまき もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく	だいこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ もやし ほうれんそう たけのこ キャベツ	659	801	中2
しょくぱんにはさもう！				<b>やさいスープ</b> ポテトサラダ	しょくぱん あぶら じゃがいも パンこ マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご ハム チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム コーン パセリ にんにく	722	857	
27	水	カツサンド						28.5	32.3	
28	木	むぎごはん		<b>おでんふうに</b> はくさいのおかかあえ のりかつおぶりかけ	こめ むぎ さといも こんにやく ごま だいず	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし のり ひじき こんぶ うずらのたまご	だいこん いんげん はくさい ごぼう もやし にんじん	615	769	
29	金	むぎごはん		<b>こんさいたつぷりじる</b> さかなのタルタルなんばん プリン	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ホキ たまご	にんじん ごぼう だいこん しいたけ たまねぎ パセリ	646	796	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。



給食を食べる前に言う「いただきます」と、給食を食べ終わった後に言う「ごちそうさま」のあいさつ、おうちでもしっかり覚えておきたいですね。そのあいさつの意味を知っていますか？  
食事のあいさつの意味を知って、心を込めて言えるようになるとうれいですね！

### いただきます

昔、神様のお供え物を食べるときや、位の高い人からものをもらうときに、頭の上(頂)にかかげる動作をしていたことから、『いただく』という言葉が使われるようになったそうです。

そして現在、その『いただく』は、食事を作ってくださった方や、食材を育ててくださる方、お肉や魚の命、に感謝をする意味で、食事の前に『いただきます』を言います。

いろいろな命をもらって、私たちのいのちが成り立っており、健康でいることができています。

そのことを食べる前に思い出しながら、心を込めて『いただきます』を言うようにしましょう。

### ごちそうさま

昔は、今のようにスーパーや冷蔵庫がなく、食材をそろえるのがとても大変でした。なので、食事を出してもなすためには、食材集めに走り回っていたそうです。

ごちそうさまを漢字で書くと、『御馳走様』と書きます。この、『馳走』という漢字が、走り回るという意味です。

食事を作るために、走り回って食材を集めてくれた人に感謝をする意味で、食事の後に『ごちそうさま』を言っていたそうです。

食材を育てている人、配達している人、料理を作ってくれている人など、関わるすべての人に感謝をして『ごちそうさま』を言うようにしましょう。