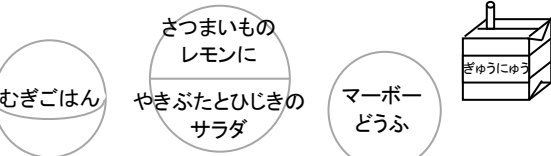
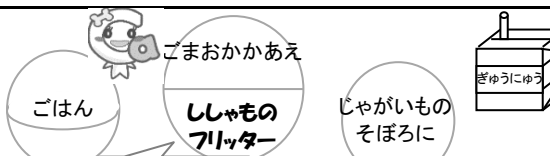
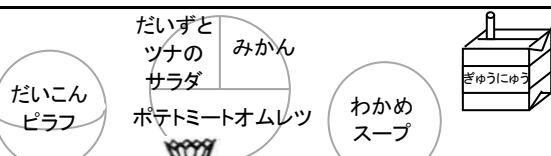
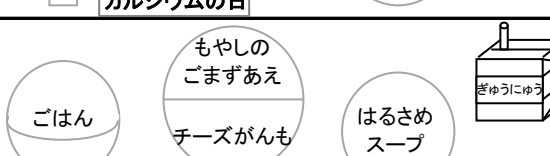
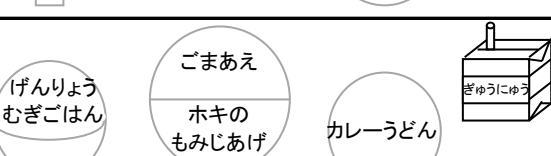
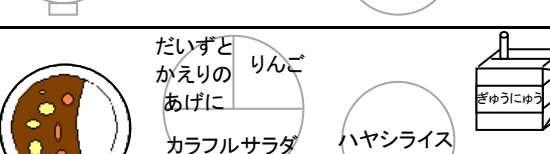
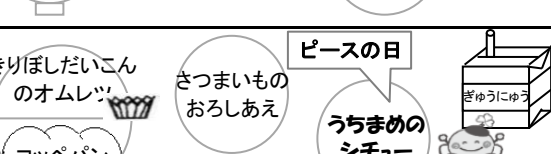
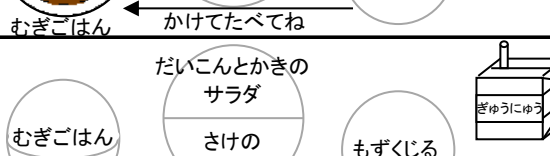
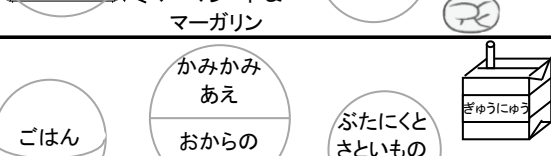
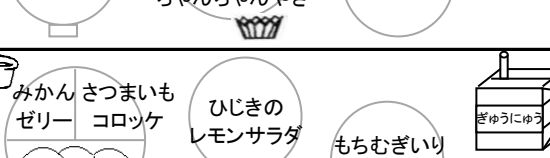
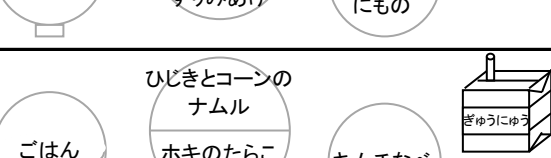
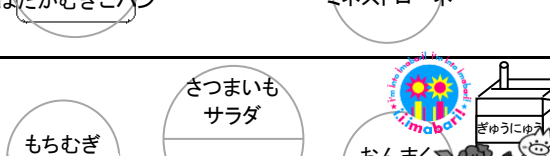
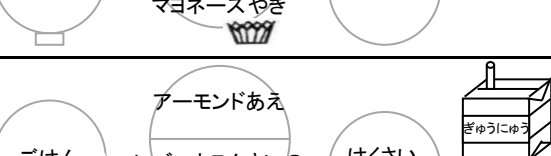
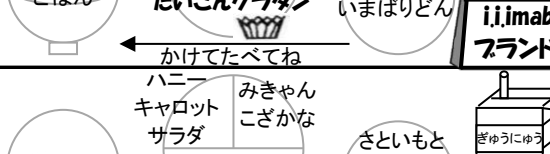
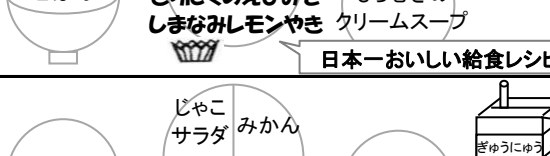
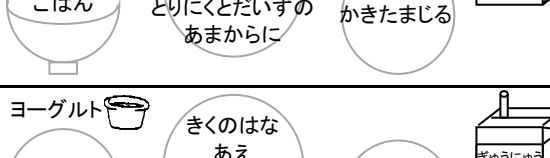


11月分 学校給食献立表 (17回)

今治市立伯方調理場
(伯方小・伯方中・伯方分校)

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ		き い ろ		み ど り い ろ		栄養価							
					ちやにくやほねに なるもの		はたらくちからや たいおんになるもの		からだのちょうしを ととのえるもの		上：小学生 下：中学生							
4 (火)		きなこと ピーンズ	こめこの ライスグラタン	かいそう サラダ	ぎゅうにゅう・きなこ ローストだいず かいそう・ぶたにく とりにく・チーズ (ガラスープ)	パン・こめ・こめこ さつまいも・さとう クランベリー・パイン オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト にんじん・パセリ・レタス れんこん・ほししいたけ	635	19 (水)		さつまいもの レモンに	ぎゅうにゅう	むぎ・こめ さつまいも・でんぷん さとう・アーモンド ごまあぶら	むぎ・こめ さつまいも・でんぷん さとう・アーモンド ごまあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・しろねぎ レモン・ほししいたけ	614		
5 (水)		ごはん	ごまおかかあえ	ししゃもの フリッター	じゃがいもの そぼろに	ぎゅうにゅう・こめ じゃがいも・さとう ごま・すりごま こめあぶら	キャベツ・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ パセリ・ほししいたけ	633	20 (木)		だいずと ツナの サラダ	みかん	ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・さとう じゃがいも・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター	こまつな・だいこんば だいこん・たまねぎ・ねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・レタス・みかん レモン・えのきだけ	588		
6 (木)		ごはん	もやしの ごまずあえ	チーズがんも	はるさめ スープ	ぎゅうにゅう・とうふ えそすりみ・ベーコン うずらたまご・たまご チーズ (ガラスープ)	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・もやし きくらげ	637	21 (金)		げんりょう むぎごはん	ごまあえ	ホキの もみじあげ	カレーうどん	ぎゅうにゅう あつあげ・ホキ ぶたにく・たまご こなチーズ (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ うどん・こめ・ごま すりごま・こめあぶら カレールウ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん にんじんペースト・ねぎ もやし・えのきだけ	609
7 (金)		だいずと かえりの あげに	りんご	カラフルサラダ	ハヤシルイス	ぎゅうにゅう・だいず かえりいりこ ぎゅうにく・ぶたにく	むぎ・こめ さつまいも・でんぷん さとう・こめあぶら ドレッシング ハヤシルウ	692	25 (火)		きりぼしだいこん のオムレツ	さつまいもの おろしあえ	ピースの日 うちまめの シチュー	ぎゅうにゅう・だいず わかめ・けずりぶし とりにく・たまご ぎゅうにゅう (ガラスープ)	こむぎこ・マーガリン さつまいも・さとう じゃがいも・バター ごまあぶら・パン こめあぶら マーマレード	きゅうり・だいこん きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ ブロッコリー・きくらげ しめじ	640	
10 (月)		だいこんとかきの サラダ	さけの ちゃんちゃんやき	もずくじる	ぎゅうにゅう・もずく わかめ・さけ・たまご あかいた・みそ (けずりぶし)	はだかむぎ・パンこ め・はるさめ さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・かき えのきだけ・しめじ	538	26 (水)		ごはん	かみかみ あえ	おからの すりみあげ	ぶたにくと さといもの にもの	ぎゅうにゅう あおのりこ えそすりみ・さきいか ぶたにく・たまご (にぼし)	こめ・さといも でんぷん・さとう すりごま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・さやいんげん きゅうり・ごぼう・もやし こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん きくらげ・ほししいたけ	587
11 (火)		みかん さつまいも ゼリー コロッケ	ひじきの レモンサラダ	もちむぎいり ミネストローネ	ぎゅうにゅう・ひじき しろいんげんまめ アガー・はまぐり ぶたにく・とりにく たまご (ガラスープ)	もちむぎ・こむぎこ はだかむぎこパン パンこ・さつまいも じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・セロリ たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・にんじん パセリ・レタス・レモン みかんジュース・しめじ	641	27 (木)		ごはん	ひじきとコーンの ナムル	ホキのたらこ マヨネーズやき	キムチなべ	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・たらこ・ホキ ぶたにく (ガラスープ)	こめ・さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こまつな・たまねぎ とうもろこし・にら にんじん・はくさい キムチ・パセリ・もやし しめじ	576
12 (水)		もちむぎ ごはん	さつまいも サラダ	だいこんグラタン	おんまぐ いまばりどん	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・すまき ベーコン・とりにく みそ (こんぶ)	もちむぎ・こめ さつまいも・でんぷん さとう・こめあぶら マヨネーズ	616	28 (金)		ごはん	アーモンドあえ	レバーとこんさいの ごまみそあえ	はくさい そぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたレバー・とりにく みそ (けずりぶし)	こめ・でんぷん さとう・アーモンド ごま・こめあぶら	かんぴょう・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい れんこん・ほししいたけ	611
13 (木)		ごはん	ハニー キャロット サラダ	みきやん こざかな	さといもと もちむぎの クリームスープ	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・ぶたにく かえりいりこ とりにく・チーズ えびみそ	もちむぎ・こめ こめこ・さといも さとう・はちみつ ごま・オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	651	「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち									
14 (金)		ごはん	じゃこ サラダ	みかん	とりにくとだいずの あまからに	かきたまじる	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ しらすぼし とりにく・たまご (けずりぶし)	こめ・さつまいも でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	678	日本一おいしい給食レシピコンテストより								
17 (月)		ヨーグルト	きくのはな あえ	さばのみそに	にくじゃが	ぎゅうにゅう あつあげ・さば ぶたにく・みそ たまご	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう	いとこんにやく・えだまめ こまつな・たまねぎ にんじん・もやし	***	いただきます								
								768	ごちそうさまでした									

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く／戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

引用:学校給食2024年10月号

※ ざいりょう つごう こんだて へんこう
材料の都合により、献立を変更することがあります。