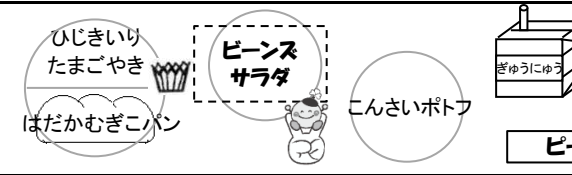
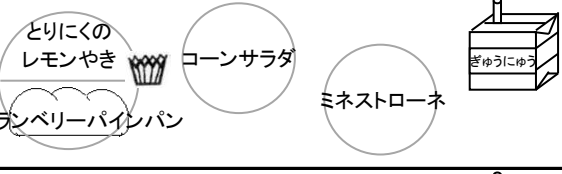
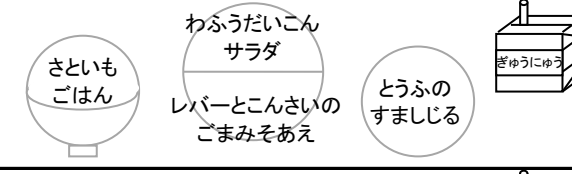
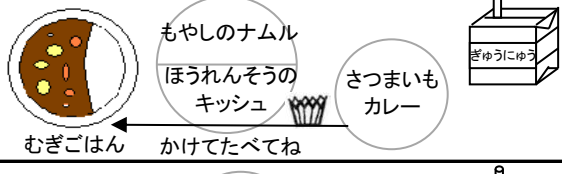
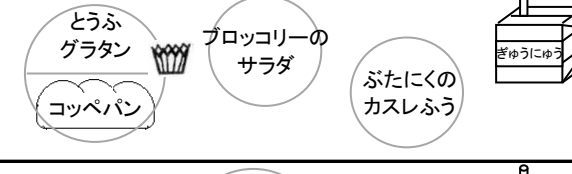
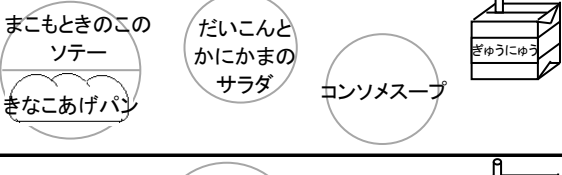
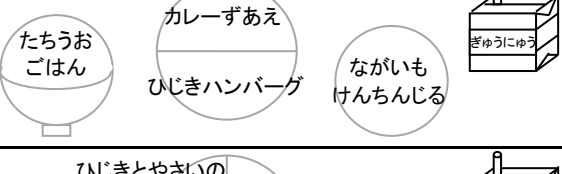
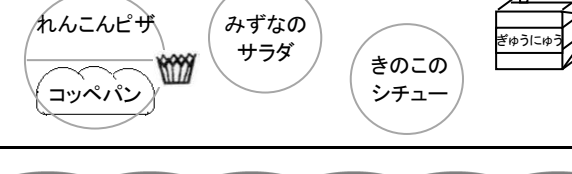
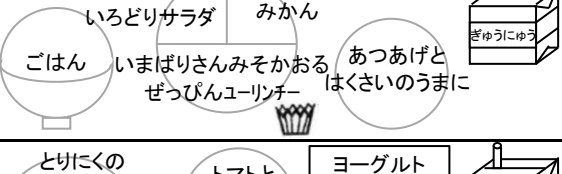
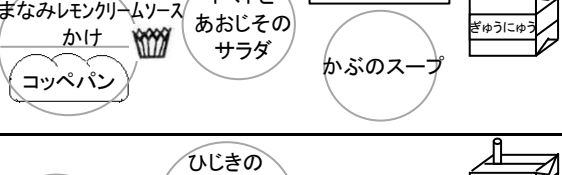
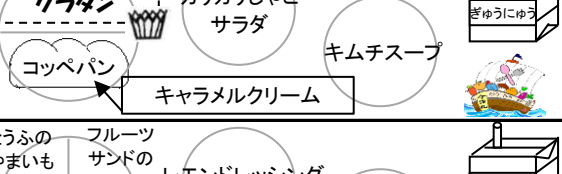
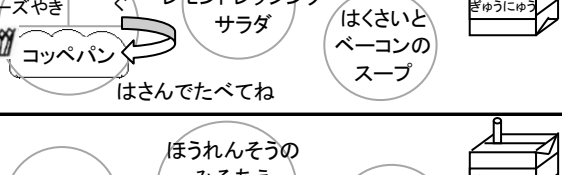
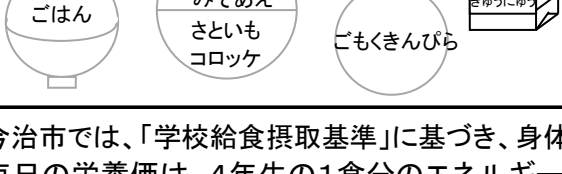


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
4 (火)		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	596	21 (金)		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	590
5 (水)		ぎゅうにゅう レンズまめ ビーンズミックス ローズハム ベーコン とりにく	パン・じゃがいも さんおんとう クランベリーパイン オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし トマトジュース・にんじん しろねぎ・はくさい パセリ・レモン・にんにく	594	25 (火)		ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・(こんぶ) わかめ・しらすぼし かつおぶし・(けずりぶし) とりにく・とりレバー みそ	こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	きゅうり・ごぼう しょうが・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・ねぎ・れんこん ほししいたけ	599
6 (木)		ぎゅうにゅう しらインゲンまめペースト だいず・ひじき・とりにく とりひきにく・たまご なまクリーム・チーズ	むぎ・こめ さつまいも・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら・バター カレールウ	かんびょう・キャベツ こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし りんごソース・にんにく	628	26 (水)		ぎゅうにゅう しらインゲンまめ きょうどうふ かにかまぼこ ぶたにく・ローズハム なまクリーム・チーズ	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも オリーブオイル こめあぶら・バター	さやいんげん・きゅうり こまつな・たまねぎ コーンかん・にんじん パセリ・ブロッコリー レモン・ほししいたけ しょうが・にんにく	576
7 (金)		ぎゅうにゅう・きなこ しらすぼし かつおぶし かにかまぼこ ぶたにく・ベーコン (ガラスープ)	パン・さとう さんおんとう こめあぶら なたねあぶら ドレッシング	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん まこもたけ・えのきだけ しめじ	588	27 (木)		ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・あぶらあげ わかめ・(にぼし) ししゃも とりひきにく たまご・みそ	こむぎこ・こめ さつまいも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	みずな・だいこん にんじん・ねぎ・はくさい パセリ・れんこん	623
10 (月)		ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・(こんぶ) しらすぼし・(けずりぶし) たちうお・まぐろあぶらづけ とりひきにく・たまご だっしふんにゅう あつあげ・ひじき	パンこ・こめ ながいも・でんぶん さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし・しょうが	581	28 (金)		ぎゅうにゅう しらインゲンまめペースト だいず・とりひきにく とりにく・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・さとう こめあぶら・バター ドレッシング	みずな・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・パセリ ブロッコリー・れんこん しめじ・マッシュルーム トマトピューレ	574
11 (火)		ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし・ぶたにく とりにく (ガラスープ) むぎみそ	こめ・でんぶん さんおんとう ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし・にんじん しろねぎ・はくさい・あかピーマン みかん・ほししいたけ・しめじ にんにく	673	☆日本一おいしい給食コンテスト(教育長賞受賞献立)☆					
12 (水)		ぎゅうにゅう・わかめ ウインナー・とりにく なまクリーム ヨーグルト	パン・マカロニ こめこ・さんおんとう ごま・オリーブオイル こめあぶら・バター	かぶ・しそ・だいこん たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん しろねぎ・もやし・レタス レモン・エリンギ	566						
13 (木)		ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき (にぼし) (けずりぶし)・たい ぶたにく・みそ	こむぎこ・こめ さといも・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	かぶ・こまつな・しそ だいこん・にんじん・ねぎ はくさい・レタス ほししいたけ	605						
14 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう (こんぶ) しらすぼし・ぶたにく とりひきにく・みそ	パン・さとう さんおんとう こめあぶら キャラメルクリーム	キャベツ・こまつな しょうが・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ にら・にんじん・にんにく キムチ・もやし・しめじ	583						
19 (水)		ぎゅうにゅう しらインゲンまめ・とうふ しらすぼし・かつおぶし (けずりぶし)・ベーコン ホイップクリーム・チーズ	パン・ながいも さとう・さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にんじん・ねぎ はくさい・パセリ・みかんかん パイナップル・バナナ・レモン きくらげ	619						
20 (木)		ぎゅうにゅう・くきわかめ ひじき・かつおぶし てんぷら・とりひきにく たまご・だっしふんにゅう みそ	こむぎこ・パンこ こめ・こめこ さといも・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・ごぼう たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう れんこん	609						

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

にほん しょくじ まえ た お
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、
あたま 頭にのせるという意味があり、
みぶん たか ひと もの さい
身分の高い人から物をもらう際、
すじょう ささ けい い ひょう どう
頭上に捧げて敬意を表した動
さ こと ば し ぜん
作にちなむ言葉です。自然の
めぐ い もの いのち
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、
しょうじ
食事を
ようい 用意するために走り回ること
はし まわ
を意味しており、この食事が出
い み さい
来るまでに食べた人び
き あ かか
とへの感謝の気持ちが込めら
れています。



今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学年ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

イラスト引用: 学校給食2024. 10月号、学校給食2024.10月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ 旬の食材を太字にしています。