

日 曜	献 立 名	お も な 食 品 と 体 内 で の は た ら き		
		血や肉、骨になるもの(赤)	脂肪や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1 火	牛乳 麦ごはん コーホー豆腐 中華巻 果物	牛乳 豚肉 みそ とうふ	米 麦 サラダ油 大豆 はるさめ ごま油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも きくらげ 大根のこ じゃがいも さくらんぼ
2 水	牛乳 焼きうどん チキンソテー 白玉とオクラの黒みつかけ	牛乳 豚肉 鶏肉	うどん 小麦粉 大豆 粉味噌 サラダ油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも モヤシ ピーマン しんじゆ チヂメ コシコシ
3 木	文化の日			
4 金	牛乳 クラゲ 五回スープ 果物	牛乳 豚肉 レッドキドニー チーズ 鶏肉 とうふ たまご	米 サラダ油 コブ油 大豆	たまねぎ ピーマン じゃがいも きくらげ キャベツ じゃがいも はくさい じゃがいも じゃがいも
7 月	牛乳 スパゲティボリタ ポテトパイ ヨーグルトサラダ	牛乳 ハム ベーコン チーズ 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	スパゲティ サラダ油 パイ じゃがいも サラダ油 小麦粉 小麦粉 グラニュー糖	たまねぎ ピーマン ピーマン ジャガイモ じゃがいも トマト パチパチ じゃがいも じゃがいも
8 火	牛乳 ヲシロイ 鶏肉のつや煮 果物	牛乳 豚肉 あめさ 鶏肉	米 ヲシロイ こんぶ さつま芋 三温糖 サラダ油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも さつま芋 じゃがいも じゃがいも
9 水	牛乳 チリメン ツカツカツ 鶏さしゆ チキンソテー 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン レッドキドニー あさり 鶏肉	パン ヲシロイ 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
10 木	牛乳 麦ごはん シカムドチ パイパイのめ 焼きの肉づめ	牛乳 豚肉 ツナ あつあげ チキン	米 麦 こんぶ さつま芋 サラダ油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
11 金	牛乳 チキンカレー ゆで卵 白菜のキムチ炒め 果物	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 鶏肉 鶏肉 たまご こんぶ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ローザン サラダ油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
14 月	牛乳 麦ごはん せむせむ 干切りのチー 納豆みそ 焼きのり	牛乳 ななみ 豚骨 豚肉 こんぶ チキン 納豆 みそ	米 麦 こんぶ ごま 三温糖	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
15 火	牛乳 わかめごはん 肉じゃが さんまの生煮 こんにゃく	牛乳 わかめ 豚肉 さんま	米 じゃがいも こんぶ サラダ油 三温糖	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
16 水	牛乳 カシラうどん ヤリイカの酢の物 クリームカツカツ ひとくちチキン	牛乳 豚肉 豚骨 いち 鶏肉 ツナ ツナ ウインナーソーセイ	うどん 小麦粉 大豆 サラダ油 三温糖	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
17 木	牛乳 チキンピラフ スタミナオムレツ キヤベツとウインナー 果物	牛乳 とり肉 えび まめ たまご チーズ ベーコン ウインナー	米 大豆 小麦粉 三温糖	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
18 金	牛乳 黒豆パン パンパニョーニ ヌードルスープ インゲンツチ 果物	牛乳 とり肉 無添加ベーコン 豚肉 無添加ハム	パン スパゲティ じゃがいも パン粉 三温糖 サラダ油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
21 月	牛乳 深川めし きんぴらごぼう 五目焼豆腐 果物	牛乳 あさり ひじき 豚肉 佃煮 チキン とうふ	米 サラダ油 三温糖 こんぶ ごま 大豆	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
22 火	牛乳 豆そうめん 肉まん 野菜ごまツツラ	牛乳 豚骨 やき豚 なると わかめ みそ 豚肉	ラーメン ごま ごま油 小麦粉 大豆	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
23 水	勤労感謝の日			
24 木	牛乳 あわごはん 冬瓜の煮物 ごぼうかきあげ 餅付もずく	牛乳 とり肉 鶏白 あつあげ チキン しらすもずく	米 もちもち こんぶ ごま 小麦粉 かつお粉	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
25 金	牛乳 ねりまひん コーンクリームスープ 豚肉のカーニバル 豚肉のカーニバル 豚肉のカーニバル	牛乳 豚肉 ほう 生クリーム 豚肉 みそ	パン 小麦粉 サラダ油 ローザン サラダ油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
28 月	牛乳 ごはん さきやき やきとろく 和洋 納豆	牛乳 牛肉 とうふ 納豆	米 こんぶ サラダ油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
29 火	牛乳 たいやき アイス アイス アイス アイス	牛乳 まんぢ チーズ ベーコン 豚肉 ベーコン 豚肉	パン 小麦粉 大豆 サラダ油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
30 水	牛乳 揚げうどん チキンソテー 白菜と肉づめ	牛乳 わかめ 牛肉	米 大豆 三温糖 サラダ油	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも

※ 材料その他の都合により献立を変更することがあります。

※ 給食費は期限内に納めましょう。

11月給食だより

さわやかな秋風とともに、木々の葉も赤や黄色に色づき、秋も急ピッチで進行しています。厳しい寒さで始まった2学期も早いもので折り返しを迎え、力も残すところ2枚となりました。一人一人の子どもが自分の力を一杯に発揮し、実りの秋にふさわしい大きな成長を遂げられるよう願っています。

11月23日は 勤労感謝の日



感謝して頂きましょう

調理員さん、栄養士さん、農家の人、漁師さん、読者の人、私たちが毎日食べている給食は、いろいろな人がかわつてつづいてくれています。残さず食べる・好き嫌いしない・食器などをきれいに洗って返すことも、つくづくくれる人への感謝につながります。「いただきます」がそうさまであたたかい心で返すことも大切です。

『いただきます』に込める心

皆さんは、食事をすると、「いただきます」が聞こえますか？
「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしていますか？
私たちが普段使っている「いただきます」といいますが、「自然の恵みや、生き物の命をいただくに生きています」といって使います。
毎日、食べている食べ物自身(一生懸命育った豚や鶏、お米や大豆)や作物を育てている人・育てた作物を運んでくれる人(トラックの運転手さんやお店屋さん)・その作物を使用して料理を作る人(学校では調理員さんです)。お家ではお母さんが一番多いかな？)作った料理を準備する人(クッキングの給食当番さんです)かーんなに「感謝の気持ち」を込めて「いただきます」の挨拶ができるといいですね。

まい日
おなかいっぱい食べられることにかんしゃしよう

今の日本には、たくさんのお米があります。わたしたちは、お米がなければ、さきなものをおなかいっぱい食べることができません。しかし、世界には食べられるものが少なくて、くさっている人たちがあせむていることをわすれないでください。

