



日曜	こんだて名		エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
1 金	ロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	ミックスベジタブル たまねぎ	706	34.0
	ミートローフ(ケチャップ)		パンこ あぶら	ぶたにく とりにく	にんじん ブロッコリー キャベツ		
5 火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん れんこん	669	31.4
	ぶたにくとやさしいのみそに		ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	こんにゃく たけのこ さやいんげん		
6 水	〇こうとうぶ3-3リクエストきゅうしょく		こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ	752	28.1
	かつどん	ぎゅうにゅう	ヒレカツ あぶら	ヒレカツ	ブロッコリー にんじん		
7 木	ガーリックライス	ぎゅうにゅう	こめ バター	ぎゅうにゅう	マッシュルーム しめじ まいたけ	687	32.4
	とりにくのきのこクリームかけ		こむぎこ マカロニ	とりにく どうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ		
8 金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく だいこん	699	30.8
	とりにくとやさしいのいために		さといも	とりにく あつあげ	れんこん さやいんげん もやし		
11 月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん	685	31.9
	さかなのしおやき	きりぼしだいこんに	あぶら じゃがいも	トラウト わかめ	さやいんげん たまねぎ		
12 火	あきやさいかレーライス	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	れんこん にんじん リンゴソース	751	26.3
	ホットマリネ		さつまいも	ぶたにく	たまねぎ ホールトマト やさいジュース		
13 水	きのこのわふうスバゲッティ	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	689	30.2
	やさしいソテー	かぼちゃのマフィン	あぶら	ぶたにく ベーコン	エリンギ マッシュルーム こまつな		
14 木	〇にほんあじめぐり〜なら〜		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき しらたき	631	29.8
	ごはん	ぎゅうにゅう	さといも	とりにく あつあげ	ながねぎ はくさい しゅんぎく		
15 金	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	663	29.4
	さつまいものポトフ	いちごソースのパンナコッタ	さつまいも あぶら	とりにく	キャベツ マッシュルーム		

18日以降は裏面へ

にほん あじ なら
日本味めぐり〜奈良〜

「かしのすき焼き」のかしわは関西地方で鶏肉を指します。

お祝いの席では鶏肉のすき焼きが食べられてきました。

かしの名前は鶏の羽の色が柏の葉に似ていることが由来とされています。

「吉野汁」は、根菜が入っているすまし汁にくず粉でとろみをつけた料理です。

奈良県吉野地方がくずの名産地であることから、この名前が付けられました。

給食では、片栗粉でとろみをつけて提供します。



わしよく ひ こんだて
〇和食の日献立

11月24日は、和食の日です。

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に

「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され

世界から注目されています。11月22日の給食では

和食の日献立として、お赤飯やいり鶏を予定しています。

和食を味わい、その魅力を感じる機会にしましょう！

今月の欠食届締め切りについて

欠食する日	締め切り日
11/25 (月) ~ 11/29 (金)	11/1 (金)
12/2 (月) ~ 12/6 (金)	11/11 (月)
12/9 (月) ~ 12/13 (金)	11/25 (月)
1/10 (金) ~ 1/17 (金)	12/9 (月)

日曜	こんだて名	エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず	(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
18月	ちゅうかどん ぎゅうにゅう どうふスープ	こめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	はくさい にんじん もやし たけのこ きくらげ なら たまねぎ チンゲンサイ	657	29.1
					18.3	2.6
19火	くろパン ぎゅうにゅう ふたにくのオニオンソテー マッシュポテト きのこスープ チョコプリン	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅう	たまねぎ しめじ たもぎたけ にんじん パセリ	720	34.7
					24.0	2.8
20水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすふた もずくスープ	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ミートボール もずく	にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ パインかん えのき ケチャップ	710	19.8
					21.8	2.8
21木	○かながわさんびんがっこうきゅうしよくデー ごはん ぎゅうにゅう しょうなんゴールドゼリー さかなのみじやき やさいいため はくさいのみそしる	こめ あぶら マヨネーズソース	ぎゅうにゅう ハガツオ どうふ	にんじん キャベツ なら もやし はくさい えのき こねぎ	740	31.5
					25.7	2.1
22金	○わしよのひこんだて おせきはん ぎゅうにゅう いりどり みぞれじる	おせきはん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ どうふ	にんじん れんこん こんにやく ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん なめこ みつば	724	30.8
					17.1	2.4
25月	コッペンパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームシチュー やさいのコンソメに	パン こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ しめじ ほうれんそう	640	31.4
					24.2	3.0
26火	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが あつあげのみそしる	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん えのき こまつな	707	31.3
					18.8	2.3
27水	にくみそスパゲッティ ぎゅうにゅう パンパンジーサラダ リンゴゼリー	スパゲッティ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー ほぐしきさみ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん きゅうり もやし キャベツ	696	32.7
					21.6	2.1
28木	きのこおこわ ぎゅうにゅう さかなのいそべあげ さといものみそしる	こめ もちげんまい あぶら かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ あおりの おからパウダー メルルーサ	まいたけ しめじ にんじん ねぎ	654	29.3
					19.1	2.8
29金	そばろどん ぎゅうにゅう さつまじる	こめ あぶら さつまいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ	しめじ たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ だいこん こねぎ	756	32.1
					25.1	2.2

今月の平均栄養価 エネルギー 697kcal たんぱく質 30.4g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.4g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

「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、
あたまのせるといふ意味があり、
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 けいひ 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
つく 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、食事
ようい はし まわ
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
きあ かつか ひと
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、たくさんの方が関わっています。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。

