

11月分 学校給食献立予定表

令和6年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
							脂質 (g)	
						食塩 (g)		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	じゃがマーボー きくらげのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ しょうが にんにく ねぎ きくらげ ちんげんさい	631	
							23.4	
							20.3	
							3	
5	火	カレーライス りんごジュース	野菜 ^{やさい} サラダ プリン	ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	700	小学部3年生 リクエストメニュー
							22.4	
							14.7	
							2.6	
6	水	とりにく 鶏肉 ^{とりにく} ときのこのガーリックピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ トマト	620	
							23.6	
							20.8	
							3.1	
7	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さつまいもとれんこんの甘辛揚げ ^{あまからあじ} みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	にんじん れんこん ほししいたけ だいこん ほうれんそう	723	さつまいもとれんこん の甘辛揚げは、揚げた さつまいもと鶏肉を、れ んこんなどの野菜と一 緒に甘辛に仕上げま す。
							26.6	
							21.6	
							3.2	
8	金	黒パン ^{くろ} ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉 ^{とりにく} のドレッシング焼き ^や いんげんとにんじんのソテー マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら マカロニ	いんげん にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	680	
							32.6	
							28	
							3.2	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ちくせんに 筑前煮 ^{ちくせんに} みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ いんげん だいこん ねぎ	648	筑前煮は福岡県の郷 土料理です。根菜や鶏 肉を炒めて、煮付けま す。
							29.3	
							19.5	
							2.9	
12	火	ロールパン ^{ろーる} ぎゅうにゅう 牛乳	コーンシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ みずな パプリカ	685	
							30.6	
							25.9	
							2.9	
13	水	あんかけスパゲッティ ^{あんかけ} ぎゅうにゅう 牛乳	インディアンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン いか	スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマト もやし きゅうり セロリー	654	あんかけスパゲッティ は、愛知県(名古屋市) 発祥の料理です。とろ みのついたトマト味の ソースをたっぷりかけま す。
							26.4	
							26.9	
							2.9	
14	木	チャーハン ^{チャー} ぎゅうにゅう 牛乳	にらスープ	ぎゅうにゅう たまご やきぶた とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にら もやし ほししいたけ コーン	622	
							26.2	
							18.8	
							2.7	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ^{しおや} ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	716	!!朝食おすすめ献立!! 主食+主菜+副菜とバ ランスよく組み合わせた 朝食におすすめの献立 です。
							28.9	
							32.9	
							3	
18	月	チキンライス ^{チキン} ぎゅうにゅう 牛乳	かぶのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ えのき ほうれんそう	672	
							26.4	
							21	
							3	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ		
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)			
脂質 (g)										
食塩 (g)										
19	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	さかな 魚のバーベキューソース やさい 野菜ソテー はくさい 白菜スープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	パン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	りんご ねぎ にんにく しょうが レモン もやし にんじん ちんげんさい はくさい にら	608 30.2 25.2 3.5	魚のバーベキューソースは、揚げた魚にりんごをたっぷり使った手作りのバーベキューソースをかけます。		
20	水	キャベツとベーコンのスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム にんにく かぼちゃ アスパラ コーン	660 24.9 24.7 2.4			
21	木	から ピリ辛そぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ にら もやし きくらげ	634 27.5 21.5 2.6			
22	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のみりん焼き あ からし和え さわ に わん 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら	はくさい こまつな もやし にんじん ごぼう たけのこ みつば えのき	613 33.5 16.2 2.5		11/24は 和食の日	
25	月	まいたけごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こうや どうふ 高野豆腐の煮物 にもの みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	まいたけ にんじん えだまめ しめじ たまねぎ ほししいたけ いんげん みかん	713 30.2 22.4 2.7			まいたけをはじめとするきのこ類は、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が豊富に含まれます。
26	火	くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のスパイシーグリル グリーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり アスパラ たまねぎ にんじん ほうれんそう	663 34.4 27.6 3.1			
27	水	カルボナーラ風クリームスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム だいこん きゅうり みずな	722 28.4 33.4 2.4		大根は1年中食べることができますが、秋～冬(旬)に収穫されるものはみずみずしく、より美味しくなります。	
28	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけ 鮭のカレーじょうゆ焼き や きゅうりとわかめの酢のもの すのもの とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく	こめ むぎ さとう こんにやく さといも	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	616 34.2 13.4 2.9			
29	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のブラウンシチュー風 ふう やさい 野菜のマリネ	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト カリフラワー だいこん ブロッコリー パプリカ	668 29.7 27.6 3.6			

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

「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、食事を大切にいたしましょう。