



給食指導資料 2021年11月<16日~30日>

<目標> 感謝して食べよう

末広北小学校

| 日曜 | こん だて 献 立 | はたら ちから 働く力のもと (黄) | ち にく ぼね 血・肉・骨をつくる (赤) | からだ ちょうし ととの 体の調子を整える (緑) |
|-----|---|--|--|--|
| 16火 | <h1>おべんとうの日</h1> | | | |
| 17水 | ごはん／牛乳 実だくさん汁 豚キムチ 572kcal | ごはん 里芋, こんにやく 植物油, ごま油 | 牛乳 豆腐, みそ 豚肉 | 大根, にんじん, 長ねぎ, 玉ねぎ, ごぼう キャベツ, 白菜キムチ, にら, にんじん |
| 18木 | 米粉丸コッペ切込みパン／牛乳 米粉のコーンスープ 白花豆コロッケ/パックソース ミニトマト(2) 550kcal | パン 米粉 白絞油 | 牛乳 白花豆コロッケ | とうもろこし, パセリ キャベツ |
| 19金 | ごはん／牛乳 豆腐とベーコンの中華煮 刻み大根のパリパリあえ ふりかけ鉄之助 622kcal | ごはん 三温糖, 植物油, 米粉, ごま油 ごま, 三温糖 | 牛乳 豆腐, ベーコン ふりかけ鉄之助 | にんじん, 長ねぎ, しいたけ, 枝豆 刻みたくあん, にんじん, もやし |
| 22月 | 麦ごはん／牛乳 カレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ 732kcal | 麦ごはん じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, バター マスケットゼリー | 牛乳 豚肉 | にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース 福神漬 みかん, パイン |
| 24水 | ごはん／牛乳 南瓜団子のとろとろ汁 ひじき入り厚焼卵 のり佃煮 657kcal | ごはん 南瓜団子, こんにやく, でん粉 | 牛乳 鶏肉, 焼きちくわ, 油揚げ, 焼き豆腐 ひじき入り厚焼卵 のり | ごぼう, にんじん |
| 25木 | ソフトフランスパン ワンタンスープ みそザンギ コーンソテー チョコペースト 704kcal | パン ワンタン 白絞油 バター チョコペースト | 牛乳 豚肉, つと みそザンギ | にんじん, しいたけ, 長ねぎ とうもろこし |
| 26金 | ごはん／牛乳 のっぺい汁 春雨のごま炒め 冬みかん 645kcal | ごはん こんにやく, じゃがいも, でん粉 春雨, ごま, ごま油 | 牛乳 焼きちくわ, 油揚げ, 高野豆腐 豚肉 | ごぼう, にんじん にんじん, 大豆もやし, たけのこ, 小松菜 冬みかん |
| 29月 | ごはん／牛乳 海ぞく煮 白菜のおひたし 柿 625kcal | ごはん しらたき, 植物油, 三温糖 | 牛乳 えび, いか, ほたて, 卵 | 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, グリンピース 白菜, にんじん 柿 |
| 30火 | 小ごはん／牛乳 豚骨ラーメン えびシューマイ(2) バナナ 557kcal | ごはん ラーメン, ラード えびシューマイ | 牛乳 豚肉 | キャベツ, にんじん, もやし, しめじ, 長ねぎ バナナ |

食べものを大切にしよう



食事のあいさつは、感謝の気持ち

○いただきます

私たちが食べている肉や魚, お米, 野菜などは, もとは生きていたもので, その命をいただいて私たちは生きています。食事の前「いただきます」は, 食材となった自然の恵みや, 生きものの命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食事の前には, 感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをしましょう。

生きものの命



○ごちそうさま

「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書き, 「馳走」とは走り回ることを意味しています。食事を作るために, 食べものを育てたり, 収穫したり, 運んだり, 献立を考えたり, 料理をしたりなど, あちこち走り回っていただき, ありがとうございますという意味が込められています。



食事の後には, 感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。

☆11月の中学年の平均栄養価は カロリー651kcal、たんぱく質24.9g、脂質19.6g、食塩2.2g、カルシウム352mg 鉄2.7mg マグネシウム93mg、ビタミンA224RE(レチノール)

ビタミンB1 0.37mg、ビタミンB2 0.50mg、ビタミンC 28g 食物繊維3.9g 亜鉛3.0mg * 学校行事, 物資の都合で献立が変更となる場合があります