



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 体の調子を整える (緑)
17 火		<h1>おべんとうの日</h1>		
18 水	古代米 (赤米) / 牛乳 実だくさん汁 豚キムチ 黄桃シャーベット	古代米ごはん 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 黄桃 619kcal
19 木	ソフトフランスパン / 牛乳 スノーホワイトシチュー (米粉) ビック肉団子 (2) 枝豆 メープルジャム	パン 米粉, じゃがいも, 植物油	牛乳 牛乳, 鶏肉 ビック肉団子	玉ねぎ, かぶ, 白菜, カリフラワー 枝豆 641kcal
20 金	ごはん / 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 刻み大根のパリパリあえ 冬みかん	ごはん 植物油, 三温糖, でん粉 ごま, 三温糖	牛乳 豆腐, 豚肉	ピーマン, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく 刻みたくあん, にんじん, もやし 冬みかん 666kcal
24 火	小ごはん / 牛乳 豚骨ラーメン カミカミタコメンチ バナナ	ごはん ラーメン, ラード 白絞油	牛乳 豚肉 たこ	キャベツ, にんじん, もやし, しめじ, 長ねぎ バナナ 603kcal
25 水	麦飯 / 牛乳 ハヤシライス 福神漬 フルーツのゼリーあえ	麦ごはん じゃがいも, 植物油, バター	牛乳 牛肉, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト 福神漬 みかん, パイン 793kcal
26 木	米粉あずきパン / 牛乳 半ペンのフワフワかき玉スーフ インドポテト ミニトマト (2)	あずきパン 米粉 じゃがいも, 白絞油, 植物油	牛乳 半ペン, 豆腐, 卵	長ねぎ 玉ねぎ, にんじん, ピーマン ミニトマト 615kcal
27 金	ごはん / 牛乳 きりたんぼ汁 にしん柚子味噌煮 りんご	ごはん こんにやく, きりたんぼ	牛乳 鶏肉 にしん柚子味噌煮	白菜, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, まいたけ, 水菜 りんご 637kcal
30 月	ごはん / 牛乳 海ぞく煮 チンゲン菜の和え物 のり佃煮	ごはん しらたき, 植物油, 三温糖 ごま油, ごま のり佃煮	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 チンゲン菜, もやし 608kcal

食べものを大切にしよう



「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつには、どのような意味があるでしょうか。確認してみましょう。

食べものを大切にしよう

私たちが普段何気なく食べているものは、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんないたもので、家畜を育てる人、魚をとる人、食べものを運ぶ人、販売する人、料理を作る人など多くの人が関わっています。食事の際は、よく味わって食べましょう。

食事の挨拶

●「いただきます」

食べる前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生きものの命をいただくことへの感謝を表す言葉です。



●「ごちそうさま」

食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。



11月23日は「勤労感謝の日」
食事に限らず、私たちの生活は多くの人の勤によって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



* 中学年の平均栄養価は カロリー667kcal、たんぱく質25.9g、脂質20.5g、食塩2.4g、鉄3.1mg マグネシウム 93mg、ビタミンA 209RE(レチノール)

ビタミンB1: 0.38mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 31g 食物繊維 4.2g * 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

→新献立・新商品