

給食だより11月号

上勝町学校給食共同調理場
令和6年10月31日発行

「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たらす際、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。



11月8日は「いい歯の白」



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

令和6年 11月

学校給食予定献立表

日曜	献立名	力や熱になる たべもの（黄）	血・骨・肉を つくるたべもの（赤）	体の調子を整える たべもの（緑）	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 ポークビーンズ、マカロニサラダ、 ラ・フランスゼリー	パン、じゃがいも、さとう、 バター、マカロニ、マヨネーズ、 ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、ハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ	652kcal 27.2g 27.1g
5 火	代休				
6 水	ごはん、ぎゅうにゅう、 さばのしょうがに、きゅうりのかおりづけ、 たなだのだんごじる	こめ、さとう、ごまあぶら、 しらたまもち	ぎゅうにゅう、さばのしょうがに、 みそ	きゅうり、にんじん、しいたけ、 だいこん、かぼちゃ、ねぎ	656kcal 24.1g 13.3g
7 木	さんしょくどんぶり、ぎゅうにゅう、 きりぼしだいこんとキャベツのツナあえ	こめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、 とりにく、ツナ	にんじん、ほうれんそう、 きりぼしだいこん、キャベツ、 こまつな	638kcal 26.7g 22.2g
8 金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 とりにくのレモンふうみ、 やさしいスープ、ヨーグルト	パン、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、ヨーグルト	しょうが、れもんかじゅう、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし	620kcal 30.6g 25.5g
11 月	代休				
12 火	ちゅうかどんぶり、ぎゅうにゅう、 パンサンスー	こめ、あぶら、ごまあぶら、 かたくりこ、はるさめ、ごま、 さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、 いか、ハム	しょうが、はくさい、にんじん、 たまねぎ、だけのこ、さやいんげん、 にんにく、きゅうり	603kcal 26.7g 13.4g
13 水	ごはん、ぎゅうにゅう、 いりどり、 だいずといりこのあまからに	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 ちくわ、だいず、しらすぼし	こんにゃく、れんこん、 さやいんげん、にんじん	660kcal 28.7g 18.1g
14 木	ごはん、ぎゅうにゅう、 いわしのうめ、ゆではくさい、 こうやどうふのもの	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、いわしのうめに、 こうやどうふ、とりにく、 さつまあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース	666kcal 34.3g 18.8g
15 金	バス遠足				
18 月	あきのカレーライス、ぎゅうにゅう、 フルーツあえ	こめ、さつまいも、カレールウ、 あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だっしふんにゅう	れんこん、しいたけ、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、グリーンピース、りんご、にんにく、 しょうが、みかん、もも、ハインアプル	696kcal 20.6g 15.5g
19 火	ごはん、ぎゅうにゅう、 あじフライ、ポイルキャベツ、 マイティーツース、かきたまじる	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、あじフライ、 たまご、とうふ、わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 こまつな	632kcal 25.3g 18.8g
20 水	ごはん、ぎゅうにゅう、 かぼちゃのそぼろに、 すだちすあえ	こめ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、しらすぼし	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 えだまめ、しょうが、キャベツ、 こまつな、すだちかじゅう	635kcal 23.1g 15.5g
21 木	ごはん、ぎゅうにゅう、 とりにくのからあげ、ミニトマト、 みそじる	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、 あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、あぶらあげ、わかめ、 みそ	しょうが、トマト、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	669kcal 25.7g 23.3g
22 金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 なるときんときのおムレツ、ゆでプロックロー、 ケチャップ、シチュー	パン、マカロニ、あぶら	ぎゅうにゅう、なるときんときのおムレツ、 とりにく、なまくり一む、 ベシヤメルソース	プロックロー、たまねぎ、 にんじん、えだまめ、しめじ	601kcal 28.0g 25.1g
25 月	ごはん、ぎゅうにゅう、 マーボーれんこん、 ナムル	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	れんこん、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、グリーンピース、にんにく、 ねぎ、ほうれんそう、もやし、しょうが	617kcal 23.0g 16.5g
26 火	ごはん、ぎゅうにゅう、 さけのみそマヨネーズやき、 すましじる	こめ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、 ちくわ、とうふ	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、 にんじん、こまつな	624kcal 28.2g 20.1g
27 水	ごはん、ぎゅうにゅう、 じゃがいものうまに、 こまつなともやしのごまあえ	こめ、じゃがいも、さとう、 ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 うすらたまご、さつまあげ ちくわ	こんにゃく、にんじん、 さやいんげん、こまつな、 もやし、キャベツ	655kcal 24.5g 19.7g
28 木	ドライカレー、ぎゅうにゅう、 コンソメスープ	こめ、あぶら、カレールウ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 グリーンピース、こまつな、 えだまめ	666kcal 26.7g 24.9g
29 金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 しっぽくうどん、 ちくわのいそべあげ	パン、うどん、ごま、こむぎこ、 あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 さつまあげ、あぶらあげ、 ちくわ、たまご、あおのり	だいこん、にんじん、ごぼう、 しいたけ、ねぎ	616kcal 30.4g 21.4g

*材料購入等の都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。ご了承ください。