



11月給食だより



阿南市中央学校給食センター

「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（かしら）にのせるという意味があり、自（みづか）上（じやう）の（か）ら物（もの）をもら（もら）う際（とき）、頭（かしら）上（じやう）に捧（たか）げて敬（けい）意（い）を表（あらわ）した動（うご）作（さ）にちなむ言葉（ことば）です。自然（しぜん）の恵（めぐみ）、生き物（いきもの）の命（いのち）をもら（もら）うことへの感謝（かんしゃ）を表（あらわ）します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事（しょくじ）を用（もち）意（い）するた（た）めに走（はし）り回（まわ）ることを意味（い）してあり、この食事（しょくじ）が出来（でき）上（じやう）がるま（ま）でに關（か）わった人（ひと）びとへの感謝（かんしゃ）の気持ち（きもち）が込（こ）められてい（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、食事が出来上がるまでに、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、食材を運び人、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、食事を大切にいたしましょう。



11月8日は「いい歯の白」



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、よくかんで

食べるようにすると、唾液がたくさん出て、次のような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月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
			カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1	金	ごはん 牛乳 もち麦入り中華スープ 豚肉の生姜炒め	ヨーグルト	こめ・もち麦・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ベーコン・ヨーグルト	こまつな・たまねぎ・コーン・にんじん・はくさい・ピーマン・きくらげ・しょうが	818	36.1	24.3
5	火	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのすだち酢あえ	小魚佃煮	こめ・じゃがいも・さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじき・ちくわ・ぎゅうにく・ふたにく・ごさかなつくたに	こんにゃく・えだまめ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・すだち	756	28.9	19.9
6	水	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 大学芋		こめ・さつまいも・はるさめ・さとう・みずあめ・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にら・にんじん・きくらげ・しょうが	740	22.8	15.7
7	木	三色そばろすし 牛乳 赤だし汁		こめ・やきふ・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく・たまご・みそ	グリーンピース・だいこん・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・えのきだけ・しょうが	754	32.0	23.7
8	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ぎびなこのフライ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とりにく・きびなこのフライ	さやいんげん・たけのこ・たまねぎ・にんじん・しいたけ	802	40.5	24.8
11	月	ごはん 牛乳 さつまいも ぎばの生姜焼き きゅうりのきりづけ		こめ・さとう・こまあぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さば・とりにく・みそ	きゅうり・こほう・しょうが・だいこん・にんじん・ねぎ・しめじ	756	36.9	24.4
12	火	ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー コーンサラダ		こめ・こむぎこ・さつまいも・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ふたにく	グリーンピース・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・れんこん・りんご・しいたけ・しめじ・しょうが・にんにく	799	28.1	21.7
13	水	☆ロールパン 牛乳 長崎皿うどん えびしゅうまい		パン・さうらどんめん・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・なると・ふたにく・えびしゅうまい	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	829	32.3	32.7
14	木	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 豚肉と大豆の揚げ煮		こめ・じゃがいも・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・さつまいも・ふたにく・とりにく	さやいんげん・だいこん・にんじん・しょうが	832	38.0	22.3
15	金	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢煮 中華あえ		こめ・でんぶん・さとう・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・うずらたまご・にく・だんご	キャベツ・こまつな・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・きくらげ	793	28.5	27.0
18	月	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 阿南市産卵とこんにゃくのゆずみそかけ		こめ・さとう・こま・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまいも・さつまいも・さつまいも・ふたにく・たまご・みそ	こんにゃく・さやいんげん・にんじん・れんこん・ゆず	824	32.1	25.6
19	火	ごはん 牛乳 野菜スープ 鶏肉とレバーのバーベキューソース	みかん	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・レバー・ベーコン・とりにく	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・みかん・りんご・しょうが・にんにく	835	31.9	26.9
20	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 きゅうりとしらすの酢の物		こめ・じゃがいも・さとう・こま	ぎゅうにゅう・だいず・ひじき・しらすぼし・ちくわ・とりにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・きゅうり・こほう・にんじん・すだち	712	35.6	16.0
21	木	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ぶりのフライ	タルタルソース	こめ・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・とうふ・ふたにく・ぶりフライ	だいこん・にんじん・ねぎ・はくさい・えのきだけ	764	31.2	26.5
22	金	ピピンパ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ・ぎゅうにく・ふたにく・ベーコン・みそ	こまつな・たまねぎ・コーン・にんじん・もやし・しょうが・にんにく	746	28.4	25.6
25	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め物 五目厚焼き卵	ごんぶ佃煮	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ふたにく・たまごやき・ごんぶつくたに	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが	742	34.0	23.2
26	火	ごはん 牛乳 きのこ汁 サケのちゃんちゃん焼き		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さけ・ふたにく・みそ	キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきだけ・しいたけ・しめじ	691	35.9	16.4
27	水	☆食パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 フロッキーのサラダ	小魚アーモンド	パン・さつまいも・こめ・なまクリーム・バター・ドレッシング・アーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく・ごさかな	グリーンピース・キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじん・フロッキー	780	34.8	22.6
28	木	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 小松菜のアーモンドあえ	☆わらびもち	こめ・さとう・アーモンド・わらびもち	ぎゅうにゅう・かんもどぎ・さつまいも・とりにく	こんにゃく・えだまめ・こまつな・だいこん・にんじん・はくさい	770	28.7	21.5
29	金	トマトピラフ 牛乳 コンソメスープ コロック ポイルキャベツ	ケチャップソース	こめ・あぶら・コロック	ぎゅうにゅう・とうふ・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・コーン・にんじん・トマトピラフのぐ	817	23.7	27.3

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。 ※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

今月の阿南市産 < 米・しいたけ・ゆで卵 (18日) >