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）」は、頭にのせるという意味があり、目上の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々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、食事を大切にいただきましょう。



給食レシピ紹介

たらと大豆のごまみそあえ　（11／26の給食より）

【材料】4人分

A
- たら（角切り）200g
- 水煮大豆　160g
- 片栗粉　適量
- 揚げ油　適量
- 白ごま　大さじ1

赤味噌　大さじ2弱
濃口しょうゆ　小さじ1
上白糖　大さじ2
おろししょうが　少々
酒　小さじ1
みりん　小さじ1

【作り方】

①ごまはフライパンで炒っておく。

②たらと大豆に片栗粉をまぶして油で揚げる。

③Aの調味料を小鍋に沸かし、揚げたたらと大豆を入れてからめ、ごまをふる。

～生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました～

7月に市内すべての小学生および中学生を対象にアンケートを実施しました。集計結果は阿南市教育委員会のホームページに11月上旬頃に公開される予定です。左のQRコードからもご覧いただけます。

学校給食予定献立表

令和8年　11月分　　阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名 カや熱になる	食品名 血・骨・肉をつくる	食品名 体の調子を整える	熱量(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
2	月	ごはん　牛乳 ぶたキムチいため かにたま	☆阿南市産お米のタルト	こめ・ごまあぶら・さとう・タルト・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・かにたま	キムチ・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にら・にんじん・にんにく・きくらげ	842	32.9	26.2
4	水	ごはん　牛乳 大豆と野菜のいそ煮 小いわしの天ぷら		こめ・さとう・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・こいわしのてんぷら・さつまあげ・だいず・ひじき・ぶたにく	えだまめ・にんじん・ごぼう・こんにゃく	820	37.1	25.2
5	木	麦ごはん　牛乳 秋のカレーシチュー カリフラワーのマリネ		こめ・おおむぎ・こむぎこ・さつまいも・さとう・バター・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんじん・カリフラワー・れんこん・レモン・りんご・にんにく・たまねぎ・しょうが・しめじ・しいたけ・きゅうり・グリンピース	813	28.2	21.4
6	金	ごはん　牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 とさあえ		こめ・さとう・あぶあ・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・かつおぶし	たけのこ・にんじん・はくさい・こんにゃく・えだまめ・きゅうり・しょうが	726	29.6	21.9
9	月	ごはん　牛乳 大根の煮物 さばのしょうが焼き		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・さば・とりにく	にんじん・さやいんげん・しょうが・だいこん・たまねぎ	790	38.4	25.9
10	火	ごはん　牛乳 焼肉 もちいなり		こめ・あぶら・さとう・もちいなり	ぎゅうにゅう・みそ・ぎゅうにく・ぶたにく	ピーマン・にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ヤングコーン・しょうが	767	29.3	23.4
11	水	☆食パン　牛乳 トマトクリームスパゲッティ ごぼうサラダ	みかん ジャム	パン・オリーブオイル・さとう・ジャム・スパゲッティ・ドレッシング・なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン・ツナ	たまねぎ・しめじ・ごぼう・きゅうり・にんにく・にんじん・トマト	800	29.3	24.6
12	木	三色そぼろずし　牛乳 赤だし汁	小魚アーモンド	こめ・さとう・やきふ・アーモンド	ぎゅうにゅう・こざかな・たまご・とうふ・とりにく・みそ・わかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリンピース・こまつな	783	33.5	25.3
13	金	ごはん　牛乳 よせなべ はんぺんのカレーあげ	ふりかけ	こめ・こむぎこ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・つくね・はんぺん	えのきだけ・だいこん・ながねぎ・にんじん・はくさい	758	31.6	21.9
16	月	ごはん　牛乳 ちゅうかスープ とり肉とレバーのあまからあえ		こめ・はるさめ・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・レバー	はくさい・しょうが・きくらげ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	814	31.2	28.8
17	火	ごはん　牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ		こめ・さとう・じゃがいも・ドレッシング・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・だいず	コーン・きゅうり・たまねぎ・にんじん	744	31.1	18.5
18	水	ごはん　牛乳 吉野煮 きゅうりとしらすのすのもの		こめ・さとう・ごま・さつまいも・でんぷん	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく・しらすぼし・さつまあげ	グリンピース・きゅうり・すだち・にんじん・れんこん	755	29.9	13.2
19	木	ごはん　牛乳 とうふのすまし汁 はもフライ ボイルキャベツ	タルタルソース	こめ・タルタルソース・あぶら	ぎゅうにゅう・はもフライ・とうふ	しいたけ・だいこん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな	736	25.0	24.3
20	金	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・あぶら	ぎゅうにゅう・たまご・ちくわ・ぶたにく・みそ	さやいんげん・にんじん・れんこん・ゆず・こんにゃく	772	32.2	19.7
24	火	ごはん　牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい		こめ・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・えびしゅうまい・とうふ・みそ・ぶたにく	グリンピース・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが・しめじ	827	36.3	27.5
25	水	★食パン　牛乳 レタスの米粉チャウダー ブロッコリーのサラダ		パン・バター・なまクリーム・ドレッシング・こめこ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・とりにく	ブロッコリー・コーン・たまねぎ・にんじん・レタス・キャベツ	728	31.1	24.3
26	木	ごはん　牛乳 さわにわん たらと大豆のごまみそあえ	みかん	こめ・ごま・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・たら・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・だいず	みかん・こまつな・しめじ・しょうが・だいこん・ごぼう・にんじん	834	38.4	22.0
27	金	ごはん　牛乳 肉じゃが ツナあえ	☆プリン	こめ・あぶら・プリン・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ・ぎゅうにく	グリンピース・こんにゃく・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・キャベツ	748	27.8	19.9
30	月	ごはん　牛乳 卵と野菜のいため物 大学いも		こめ・みずあめ・あぶら・さつまいも・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく	きくらげ・たけのこ・チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・しょうが	805	28.5	22.8

※小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を調整しています。（記載の栄養価は中学年）
※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
※毎日の給食は、阿南市公式LINEやホームページでご確認いただけます。→　→　→

今月の阿南市産：米・しいたけ・ゆでたまご・お米のタルト
※ちくわ・さつまあげ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。

阿南市LINE公式アカウント

翌日の献立情報お届けします