



# 11月号

阿南市第一学校給食センター

## ～食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」の意味～

「いただきます」「ごちそうさま」。この2つのあいさつには、食べ物や食事に関わる人々への感謝の気持ちが込められています。普段、何気なく言っているかもしれませんが、その意味を知ること、さらに心を込めてあいさつができるといいですね。



### いただきます



私たちは、動物や植物の命を「いただいて」食事をしています。そのことへの感謝の気持ちが込められているあいさつです。また、食事ができることへの感謝の気持ちも込められています。

### ごちそうさま



漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳走」とは、「走り回る」という意味です。食事が作られるまでには様々な人の仕事や協力があります。そのことに感謝してあいさつをしましょう。

### 給食レシピ【大豆のチリコンカン】

材料4人前

合いびき肉	80g
赤ワイン	小さじ1
油	適量
塩	適量
こしょう	適量
カレー粉	小さじ1/2
たまねぎ	80g
大豆(水煮)	160g
水	1/2カップ
★ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2

- 作り方
- ① ひき肉に赤ワインをふっておく。たまねぎは粗みじんにする。
  - ② 熱したフライパンに油をひき、ひき肉を炒める。塩、こしょうも加える。
  - ③ ひき肉に火が通ったら、カレー粉を加え香りを出す。たまねぎを加えてさらに炒める。
  - ④ たまねぎが半透明になってきたら、大豆を加えて炒め、水を入れて煮る。
  - ⑤ ★調味料を加えて煮る。
  - ⑥ 味をととのえてできあがり。
- ＜一口メモ＞  
大豆をたっぷり使った献立です。大豆には、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分が含まれています。家庭でも意識してとってほしい食品のひとつです。水分の代わりにトマト缶を使うのもおすすめです。

### 給食センターからのお知らせ

11日 はも魚醤油付けのり  
17日 徳島県産はもの天ぷら

県水産物を活用した学校給食提供事業でいただきました。

令和3年11月

## 学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	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)	熱量	たんぱく 蛋白	脂肪
1	月	ごはん 牛乳 かきたま汁 さわらのゆずみそかけ	こめ・さとう でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら たまご・とうふ・みそ わかめ	たまねぎ・にんじん ねぎ・ゆず・えのきたけ	821	35.4	24.2
2	火	小型ココアパン 牛乳 きのこスパゲティ ひじきサラダ(あえ)	ココアパン・さとう スパゲティ・バター ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじき ツナ・ベーコン	きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・しめじ ほうれんそう・えのきたけ しいたけ	811	30.1	21.1
4	木	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツナタデココ	こめ・バター・さとう こむぎこ・あぶら ナタデココ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく	パイナップル・もち みかん・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース しめじ・ぶくしんづけ	905	27.5	26.1
5	金	ごはん 牛乳 じゃがいもそばろ煮 野菜のアーモンドあえ	こめ・アーモンド あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ハム	こんにゃく・たまねぎ こまつな・キャベツ えだまめ・にんじん	779	27.7	19.9
8	月	ごはん 牛乳 吉野煮 いわしの生姜煮	こめ・でんぷん さつまいも・さとう	ぎゅうにゅう・いわし さつまいも・とりにく	えだまめ・にんじん れんこん	864	33.6	19.3
9	火	☆ピタパン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ 大豆のチリコンカン	☆ヨーグルト ピタパン・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう・だいず ヨーグルト・ぶたにく ぎゅうにく・ベーコン	にんじん・コーン たまねぎ・チンゲンサイ	734	32.9	27.2
10	水	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 ナムル	こめ・あぶら こまあぶら・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう・なまあげ ハム・ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく もやし・にんじん・たまねぎ だけのこと・きゅうり・しめじ グリーンピース	854	37.4	29.9
11	木	ごはん 牛乳 ふしめん汁 鶏肉のねぎソース	こめ・でんぷん ふしめん・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく のり・ちくわ	ねぎ・しめじ・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・こまつな	817	30.4	24.2
12	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 すだち酢あえ	こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・にくだんご わかめ・うすらたまご	すだち・たまねぎ にんじん・だけのこと こんにゃく・キャベツ きゅうり・さやいんげん	748	25.9	21.1
15	月	ごはん 牛乳 大根と油揚げのみそ汁 豚肉のかりんとう揚げ	こめ・あぶら さとう・さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ・とうふ わかめ・ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・だいこん しょうが・レモン	785	28.3	20.7
16	火	パン 牛乳 米粉のホワイトシチュー れんこんサラダ(あえ)	パン・なまクリーム バター・あぶら ドレッシング じゃがいも・こめこ	ぎゅうにゅう いんげんまめ・とりにく	たまねぎ・れんこん にんじん・コーン ブロッコリー・きゅうり	769	33.3	20.3
17	水	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 徳島県産はもの天ぷら	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく はものてんぷら	すだち・こまつな にんじん・だいこん しいたけ・はくさい	782	33.8	24.5
18	木	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 厚焼き卵	こめ・あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう・たまご ぶたにく	たまねぎ・にんじん しょうが・ピーマン キャベツ・だけのこと さくらげ	757	32.3	20.6
19	金	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの煮物 ほうれん草のこまあえ	こめ・こま・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ ぎゅうにく	もやし・こんにゃく にんじん・ほうれんそう えだまめ・ごぼう・だけのこと	770	27.9	22.7
22	月	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 きゅうりのゆかりあえ	こめ・さといも	ぎゅうにゅう・さば とうふ・みそ	ゆかり・はくさい・ねぎ にんじん・だいこん こんにゃく・きゅうり	763	33.3	22.8
24	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 切干大根の酢の物	こめ・さとう じゃがいも・こま	ぎゅうにゅう・ひじき しらすぼし・だいず とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう きゅうり・さやいんげん だいこん・こんにゃく	763	32.4	15.7
25	木	ごはん 牛乳 実だくさんスープ ハンバーグのトマトソースがけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう いんげんまめ・ベーコン ハンバーグ	こまつな・みかん にんじん・たまねぎ コーン・キャベツ・トマト	847	27.8	24.1
26	金	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き	こめ・でんぷん あぶら・アーモンド	ぎゅうにゅう・いか えび・ぶたにく うすらたまご・いわし	にんじん・チンゲンサイ だけのこと・しょうが はくさい・きくらげ はるまき	818	34.5	25.2
29	月	ピピンバ 牛乳 わかめスープ	こめ・さとう はるさめ・あぶら こま	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・ぎゅうにく わかめ・みそ・ベーコン	しょうが・にんにく はくさい・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ	802	29.7	27.2
30	火	パン 牛乳 ポトフ ダイコンサラダ	大豆チョコペースト パン・じゃがいも だいずチョコペースト ドレッシング	ぎゅうにゅう・ウィンナー	キャベツ・にんじん たまねぎ・だいこん きゅうり・えだまめ・コーン	805	27.5	27.5

100kcal 10g 10g

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g  
※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、その点ご了承ください。  
★16日(火)の米粉のホワイトシチューには、にんじんを量や花に型抜きした「しあわせにんじん」が入ります。お楽しみに!