



11月は、米や野菜、果物、魚などの多くの食べ物が旬を迎えます。給食でも、旬の食材を使用し、手作りの料理を心がけました。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきます。

命に「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

人に「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。その苦勞に感謝の気持ちを伝えるのが「ごちそうさま」というあいさつです。

【11月の給食について】

7日(金) いい歯の日(かみかみ献立)
14日(金) 食育の日「地産地消」
21日(金) 和食の日(いい日本食)
27日(木) おはなし給食「14ひきのあさごはん」



給食の情報



11月24日は「いい日本食の日」



和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。海・山・里の豊かな自然が育む食材、うま味を生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養バランスにも優れています。健康的な食生活のために、ぜひとり入れてみませんか。

3日(月) 文化の日	4日(火) 小603kcal・中738kcal 白さいと水なの しおこんがえ れんこんチップス みそにおでん むぎごはん	5日(水) 小554kcal・中669kcal パンサンスー 高や豆ふと レバーのごまがらめ ごもくらーメンの汁 中かめん	6日(木) 小543kcal・中683kcal ブロッコリーサラダ(ド) あきの ピザトースト かぶと白さいのスープ 小がた黒パン	7日(金) 小675kcal・中830kcal かわはぎのてんぷら キャベツの ゆかりあえ ポークカレー むぎごはん
10日(月) 小559kcal・中697kcal ぶた肉のふゆうがきふうみやき 小まつなの おひたし 五目かきたま汁 わかめごはん	11日(火) 小683kcal・中828kcal なんのう みかん にしんの黒とうソース さつまい 五目くりごはん	12日(水) 小603kcal・中770kcal 大こんとぶた肉の いために れんこんと水なのかきあげ わかめうどんの汁 うどん	13日(木) 小678kcal・中869kcal ハムとキャベツのソテー タンダリーチキン さつまいもの こめこシチュー 黒パン	14日(金) 小596kcal・中744kcal さばのはちようみそに ほうれんそうと もやしの ごまあえ のっぺい汁 むぎごはん
17日(月) 小589kcal・中727kcal 手まきようあつやきたまご きゅうりと わかめの すのもの 手まきのり かんとくに むぎごはん	18日(火) 小661kcal・中826kcal チンゲンさいと エリンギの いためもの ユーリンチー はるさめスープ むぎごはん	19日(水) 小679kcal・中882kcal 海そうサラダ ソーセージロール ヘルシー ミートソース ソフトスパゲッティ	20日(木) 小757kcal・中938kcal じゃがいものトマトに チョコクリーム とり肉のレモンソース コーンポタージュ 食パン	21日(金) 小634kcal・中783kcal さんまのかばやき 小まつなと あつあげの にも あきのすまし汁 むぎごはん
24日(月) 振替休日	25日(火) 小595kcal・中710kcal オムライスようたまごやき りんごゼリー ケチャップ ポトフ チキンライス	26日(水) 小618kcal・中757kcal ツナサラダ(ド) えびチリソース 五目とんこつラーメンの汁 中かめん	27日(木) 小597kcal・中749kcal ラズベリー ヨーグルトあえ スパニッシュオムレツ あきのもりのスープ ツイストパン	28日(金) 小598kcal・中727kcal ぶた肉とたまねぎのしょうがいため もやしと コーンの おかあえ 白さいとさいいものみそ汁 むぎごはん