給食だより 11月号

11月の地産地消

米　キャベツ　にんにく　だいず
ブロッコリー　白菜　ゆず果汁
干ししいたけ　若さのみそ

11月のかみかみ献立

6日（木）ドライカレー
13日（木）大豆入りキャベツのスープ
20日（木）さつまいもチップス
27日（木）ごぼうサラダ・ポークビーンズ

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活習慣と栄養バランスのとれた食事で、健康管理をしっかりと行いましょう。また11月は秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

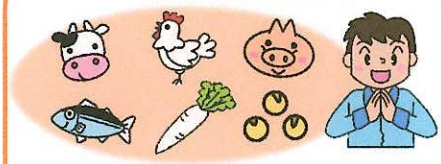
～ いただきます・ごちそうさまの意味を知ろう ～

11月23日は勤労感謝の日です。毎日食事が食べられるのも、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。この機会に、感謝の気持ちを直接言葉で伝えたり、あいさつや食べ方などの行動で表したりするといいですね。

大切なものを「頂く」「戴く」

「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」の丁寧な言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「ご馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

よくかんで食べていますか？

11.8 はいい歯の日

健康な歯を保つためには、よく噛んで食べること、食べたら歯を磨くこと、そしてすききらいをせずに、いろいろな食べ物を食べることが大切です。特に、歯をつくる**カルシウム**と、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**を意識してとりましょう。

カルシウムの多い食べ物

ビタミンDの多い食べ物

まるまる満点　多彩なメニュー
未来につながる　相生の給食

給食レシピは こちら

１１月の『まるまる満点メニュー』

１９日（水）　チキンメンチカツ　ツナ和え　チーズ入り洋風みそ汁

１１月は、「**那波小発！給食みそ汁コンテスト★優勝メニュー**」です。昨年、那波小学校の５年生（現６年生）が、家庭科の授業で４チームに分かれて、オリジナルのみそ汁を考えました。「おいしさ」「栄養バランス」「彩り」「旬の食材」などの観点からコンテストを行い、見事優勝したチームのレシピを給食で再現しました。工夫とチームワークが光る、まるまる満点なみそ汁です。みそ汁の実には、相生産の**ブロッコリー**と**若さのみそ**を使います。チーズのコクがおいしさの秘訣です。

11月こんだて

令和7年度　　相生市学校給食会

日	曜日	パン ごはん	牛乳	おかず	ざいりょう名 ねつや力になるもの ☆ 黄のたべもの	体をつくるもの ☆ 赤のたべもの	体のちょうしをととのえるもの ☆ 緑のたべもの	家庭でとくにとりたいもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ量 kcal 上段：小学生 / 下段：中学生	たんぱく質 g 上段：小学生 / 下段：中学生
4	火	ごはん	ジョア	ぶたにくとだいこんのみそに ばちじる（たまごいり）	**ごはん**　あぶら　さとう ばち　でんぷん	ジョア　ぶたにく　あつあげ みそ　たまご　かまぼこ うすあげ	だいこん　こんにゃく　にんじん いんげん　しょうが　ねぎ	いろのこい やさいるい	565 687	20.5 24.1
5	水	ごはん	○	はるまき ポテトサラダ わかさのみそのみそしる	**ごはん**　あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう　はるまき チキンハム　とうふ　わかめ うすあげ　**わかさのみそ**	きゅうり　にんじん　たまねぎ ねぎ	さかなるい	585 708	19.0 22.0
6	木	パン	○	ドライカレー ポトフ	パン　あぶら　でんぷん じゃがいも　オリーブ油	ぎゅうにゅう　ぶたにく ぎゅうにく　**だいず**　チーズ チキンウインナー	たまねぎ　にんじん　**キャベツ** セロリ	きのこるい	598 725	27.7 33.2
7	金	ごはん	○	ホイコーロー トック	**ごはん**　さとう　あぶら ごま油　トック	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　とりにく	**キャベツ**　ピーマン　にんじん しろねぎ　**にんにく**　しょうが たまねぎ　もやし　なましいたけ ねぎ	かいそう るい	599 715	22.1 25.2
10	月	ごはん	○	ちゅうかふうたつたあげ ブロッコリーのツナあえ ぎょうざスープ	**ごはん**　ごま油　でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく まぐろフレーク　ぎょうざ	**にんにく**　**ブロッコリー**　コーン **ゆず果汁**　もやし　にんじん えのきたけ　ねぎ	しゅじつ るい	597 716	25.1 29.3
11	火	チキン カレー ライス	○	キャベツともやしのあえもの	**ごはん**　じゃがいも バター　ごま油	ぎゅにゅう　とりにく チーズ	たまねぎ　にんじん　**キャベツ** もやし　コーン	こざかな るい	554 660	22.4 26.0
12	水	そぼろ どんぶり	ジョア	ぶたじる	**ごはん**　さとう　あぶら さつまいも	ジョア　たまご　とりにく ぶたにく　とうふ　みそ	いんげん　しょうが　にんじん ごぼう　こんにゃく　ねぎ	くだもの るい	564 685	25.4 29.7
13	木	こめこパン	○	とりにくとじゃがいもの ハニーマスタードあえ だいずいりキャベツのスープ	こめこパン　でんぷん じゃがいも　あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　**だいず**	たまねぎ　**キャベツ**　にんじん	やさいるい	601 736	28.4 33.2
14	金	ごはん	○	だいこんのかんこくふうにもの いしかりじる	**ごはん**　さとう　ごま油 じゃがいも　バター	ぎゅうにゅう　ぶたにく さけ　みそ	だいこん　ねぎ　しょうが **にんにく**　にんじん　しろねぎ コーン	まめるい	578 689	23.0 26.4
17	月	ごはん	○	わふうにこみハンバーグ さつまいもとツナのいそに とうふじる	**ごはん**　さとう　あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう　ハンバーグ ひじき　まぐろフレーク うすあげ　とうふ　かまぼこ	にんじん　いんげん　たまねぎ えのきたけ　ねぎ	しゅじつ るい	619 738	26.1 30.1
18	火	げんりょう ごはん	○	カレーうどん はくさいのあまずあえ	**ごはん**　うどん　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく うすあげ　とりにく	たまねぎ　にんじん　ねぎ **はくさい**　**ゆず果汁**	くだもの るい	581 696	20.6 23.5
19	水	【食育の日】 まるまる満点 メニュー ごはん	ジョア	チキンメンチカツ ツナあえ チーズいりようふうみそしる	**ごはん**　あぶら さつまいも	ジョア　チキンメンチカツ まぐろフレーク　ベーコン チーズ　**わかさのみそ**	**はくさい**　チンゲンサイ　コーン **ゆず果汁**　にんじん　たまねぎ **ブロッコリー**	きのこるい	629 736	25.0 27.5
20	木	あげパン	○	スペインふうオムレツ とうにゅうコーンスープ さつまいもチップス	パン　あぶら　さとう さつまいもチップス	ぎゅうにゅう　オムレツ とうにゅう	たまねぎ　にんじん　パセリ コーン	やさいるい	587 727	18.6 22.2
21	金	ごはん	○	さばのみそに キャベツのごまずあえ じゃがいものみそしる	**ごはん**　さとう　ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう　さば　みそ いとかまぼこ　わかめ うすあげ　みそ	しょうが　キャベツ　にんじん えのきたけ　たまねぎ　ねぎ	いろのこい やさいるい	632 757	25.7 29.7
25	火	ごはん	ジョア	さんまのかばやきふう はくさいとだいこんのサラダ のっぺいじる	**ごはん**　でんぷん　あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	ジョア　さんま いとかまぼこ　とうふ うすあげ	しょうが　**はくさい**　だいこん こんにゃく　たまねぎ　にんじん ねぎ　**ほししいたけ**	かいそう るい	570 696	19.3 23.5
26	水	ごはん	○	ゆきどうふのいりに ぶたもやしスープ	**ごはん**　あぶら　さとう ごま油　ラー油	ぎゅうにゅう　ゆきどうふ とりにく　ぶたにく かつおぶし　みそ	**ほししいたけ**　にんじん　ねぎ **にんにく**　しょうが　もやし キャベツ	いもるい	555 658	24.4 28.0
27	木	パン	○	ごぼうサラダ ポークビーンズ	パン　さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　オリーブ油	ぎゅうにゅう　チキンハム みそ　**だいず**　ぶたにく	ごぼう　にんじん　いんげん たまねぎ　**にんにく**　トマト缶	さかなるい	588 714	23.3 27.6
28	金	ごはん	○	やきビーフン キムチスープ かんこくのり	**ごはん**　ビーフン　あぶら ごま油	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ　みそ のり	**はくさい**　たまねぎ　にんじん ねぎ　はくさいキムチ　もやし にら	まめるい	566 676	22.6 26.1