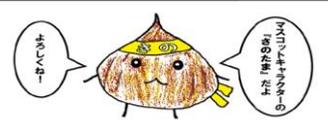


学校給食予定献立表

佐野支援の
あじつけのり



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
17日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			523	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			619
ごはん	ゆかり	1.7				小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1.5		○		小(高)
ゆかり	とりにく	40		○		595	ごはん	ぶたにく	40		○		小(高)
みそけんちん	とうふ	50		○			ごはん	たまご	30		○		706
わかめと はくさいの ポンずあえ	だいこん	30			○	中・高	さのたま	うすあげ	10		○		中・高
	にんじん	15			○	730	あじつけのり	ごぼう	25			○	867
	ごぼう・れんこん	20			○		ぶたにくの やながわふうに	たまねぎ	40			○	
	ほししいたけ	1			○		ツナと キャベツの あまずあえ	にんじん	10			○	
	さやいんげん	10			○			しろねぎ	10			○	
	こんにやく	15			○			あぶら	1	○			
	あぶら	1	○					さとう	4	○			
	みそ	5		○				しょうゆ	6				
	しょうゆ	0.5			○			さけ	2				
	みりん	3						みりん	3				
	さけ	2						だしじる					
	だしじる							ツナレトルト	10		○		
	わかめ	0.5		○				キャベツ	30			○	
	はくさい	40			○			にんじん	10			○	
	にんじん	10			○			さとう	3	○			
	ポンずしょうゆ	4						す	4.5				
								しょうゆ	0.5				
								しお					
18日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			625	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			小(低)
チキンライス	とりにく	30		○		小(高)	さば	さば	60		○		638
きつまいもと ごぼうの コーンスープ	たまねぎ	30			○	712	ごはん	しょうが	1		○		小(高)
ぶどうゼリー	ピーマン	10			○	中・高	さばのみそに	あかみそ	2		○		703
	マッシュルーム	5			○	869	とうふと はくさいの いために	みそ	4		○		中・高
	あぶら	3	○					さとう	6	○			873
	ケチャップ	18						しょうゆ	2				
	ウスターソース	1						さけ	5				
	しょうゆ	0.3						みりん	5				
	しお こしょう							とうふ	30		○		
	クリームコーン	30			○			ぶたミンチ	5		○		
	たまねぎ	40			○			はくさい	40			○	
	きつまいも	30	○					たまねぎ	30			○	
	ごぼう	15			○			にんじん	10			○	
	あぶら	1	○					たけのこ	10			○	
	とうにゅう	20		○				にら	5			○	
	ホワイトルウ	6			○			あぶら	1	○			
	しろワイン	1						しょうゆ	3				
	とりがらスープ							さけ	2				
	しお こしょう							みりん	2				
	ぶどうゼリー	70	○					だしじる					
								かたくりこ	2	○			
19日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<p>まいにち 給食にかかわっている人たち</p>						
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			598							
ごはん	はも	60		○		小(高)							
はものてんぷら	しお	2				659							
大阪湾でとれた 「はも」です。	さけ	2				中・高							
みずなの おひたし	こむぎこ	6	○			843							
きのこじる	かたくりこ	5	○										
	あぶら	3	○										
	みずな	30			○								
	にんじん	10			○								
	あぶらあげ	5			○								
	しょうゆ	3											
	みりん	1											
	しめじ・えのきだけ	5			○								
	なめこ	5			○								
	だいこん	20			○								
	しろねぎ・こまつな	10			○								
	さといも	20			○								
	みそ 6 しろみそ	3			○								
	だしじる				○								

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
25日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	おさつパン	50	○			569	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			615
	とりささみ	50		○			ぎゅうにく	ぎゅうにく	30		○		
おさつパン	しお こしょう					小(高)	ぎゅうめし	ごぼう	20			○	小(高)
	しろワイン	1				630		にんじん	10			○	662
ささみフライ	こむぎこ	5	○				れんこん	ねぎ	5			○	
	パンこ	8	○			中・高	いんげんの	あぶら	1	○			中・高
ほうれんそうの	あぶら	4	○			758	ごまいため	さとう	2.5	○			812
マヨネーズ	ほうれんそう	30			○		あつあげと	しょうゆ	5				
いため	にんじん	10			○		さつまいもの	さけ・みりん	1				
	しめじ	10			○		みそしる	れんこん	25			○	
かぶのスープ	にんにく	0.3			○		さやいんげん	さやいんげん	10			○	
	エッグケアマヨネーズ	8	○				にんじん	にんじん	10			○	
	しお こしょう						ごま・ねりごま	しお こしょう	1.5	○			
	ベーコン	10		○			さけ	さけ	1				
	かぶら	20			○		あぶら	あぶら	1	○			
	たまねぎ	30			○		あつあげ	あつあげ	20		○		
	にんじん	10			○		さつまいもの	さつまいもの	30	○			
	じゃがいも	30	○				だいこん・たまねぎ	だいこん・たまねぎ	20			○	
	しろワイン	2					こまつな	こまつな	10			○	
	とりがらスープ						みそ	みそ	9		○		
	しお こしょう						だしじる	だしじる					
26日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	30日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			638	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			小(低)
	ぶたにく	40		○			とりにく	とりにく	60		○		579
ポークカレー	じゃがいも	40	○			小(高)	ごはん	にんにく・しょうが	0.5			○	小(高)
	たまねぎ	50			○	690		しょうゆ	3			○	645
だいこんと	にんじん	15			○		とりのからあげ	さけ	1				中・高
くきわかめの	ブロッコリー	20			○	中・高		こしょう					824
サラダ	にんにく・しょうが	0.3			○	853	ブロッコリーの	かたくりこ	10	○			
	あぶら	1	○				おかかあえ	あぶら	3	○			
	カレールウ	18	○				にらたまスープ	ブロッコリー	20			○	
	カレーこ							にんじん	10			○	
	ウスターソース	1						だいこん	20			○	
	ケチャップ	1						かつおぶし	0.5			○	
	とりがらスープ							しょうゆ	3			○	
	だいこん	30			○			みりん	1				
	きゅうり	10			○			たまご	30		○		
	にんじん	10			○			にら	5			○	
	くきわかめ	5		○				はくさい・たまねぎ	20			○	
	オリーブオイル	3	○					えのきだけ	5			○	
	さとう	0.5	○					しょうゆ	2			○	
	しょうゆ	1						さけ	2				
	レモンじる	1						とりがらスープ					
	りんごす	3						しお こしょう					
	しお こしょう												

“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人々の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)