

月 火 水 木 金

11月23日
私たちの食生活は、食べ物のおかげで成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」

いただきます

…には、「私の命をつなぐために、生き物の命を「いただきます」という意味が含まれています。

ごちそうさま

…は、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味が含まれています。

1	エネルギー 662 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂肪 23.3 g
---	-------------------	-----------------	--------------

コッペンパン ぎゅうにゅう
ポテトミートグラタン
こまつなとしめじのソテー
ジュリエンスープ ぶどうゼリー

4	エネルギー 655 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂肪 18.5 g
---	-------------------	-----------------	--------------

ふりかえきゅうじつ

5	エネルギー 655 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂肪 18.5 g
---	-------------------	-----------------	--------------

ごはん ぎゅうにゅう
とうふとえびのくずに
キャベツのアーモンドみそあえ
あげじゃが みかん

6	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂肪 17.3 g
---	-------------------	-----------------	--------------

ごはん ぎゅうにゅう
はるまき かみかみだいず(中のみ)
ちんげんさいのかにあんかけ
とうもろこしとたまごのスープ

7	エネルギー 773 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂肪 29.3 g
---	-------------------	-----------------	--------------

たけのごはん ぎゅうにゅう
さんまのかばやき
ほうれんそうのごまあえ
すまじる ヨーグルト

8	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂肪 29.2 g
---	-------------------	-----------------	--------------

オリーブパン ぎゅうにゅう
チリコンカン
ブロッコリーとハムのサラダ
りんご

11	エネルギー 637 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂肪 19.1 g
----	-------------------	-----------------	--------------

ごはん ぎゅうにゅう
マーボーきのこ
こまつなとはるさめのいためもの
オレンジ

12	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂肪 22.0 g
----	-------------------	-----------------	--------------

こどろパン ぎゅうにゅう
のりのレモンあげ
ゆでブロッコリー ぶどうミネゼリー
まめとやさいのスープ

13	エネルギー 579 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂肪 18.3 g
----	-------------------	-----------------	--------------

たまごとうどん おにぎり
めざし
チンゲンサイのピーナッツあえ
ぎゅうにゅう

14	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂肪 19.9 g
----	-------------------	-----------------	--------------

ごはん ぎゅうにゅう
ひじきりんハンバーグ
うのはな さつまいものみそしる
とっとチーズ

15	エネルギー 709 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂肪 21.9 g
----	-------------------	-----------------	--------------

ケチャップライス
ポトフ
フルーツヨーグルト
ぎゅうにゅう

18	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂肪 19.0 g
----	-------------------	-----------------	--------------

にちようさんかん
だいきゅう

19	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂肪 19.0 g
----	-------------------	-----------------	--------------

ごはん ぎゅうにゅう
さばのよしほし かすみそしる
はくさいのじゃこあえ
みかん

20	エネルギー 744 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂肪 22.1 g
----	-------------------	-----------------	--------------

カレーライス
ほうれんそうとくるみのサラダ
パンゼリー
ぎゅうにゅう

21	エネルギー 692 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂肪 19.0 g
----	-------------------	-----------------	--------------

なめし ぎゅうにゅう
うずらとやさいのいためもの
ゆばのすまじる
みたらしだんご

22	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂肪 15.5 g
----	-------------------	-----------------	--------------

コッペンパン はっごうにゅう
フィッシュボール
キャベツとコーンのソテー
にんじんポタージュ

25	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂肪 25.7 g
----	-------------------	-----------------	--------------

くりごはん ぎゅうにゅう
さんまのつけやき
わかめサラダ
ぶたじる かき

26	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂肪 24.8 g
----	-------------------	-----------------	--------------

コッペンパン ぎゅうにゅう
カリフラワーのシチュー
もやしサラダ
とうにゅうデザート

27	エネルギー 533 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂肪 19.1 g
----	-------------------	-----------------	--------------

はくさいラーメン ぎゅうにゅう
にくだんごもちごめおし
ピラカラきゅうり
おにぎり(中学校のみ)

28	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂肪 16.8 g
----	-------------------	-----------------	--------------

とりさぼろごはん ぎゅうにゅう
かばちやのてんぷら
ゆかりづけ みかん
さといもとえのきのおつゆ

29	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂肪 28.3 g
----	-------------------	-----------------	--------------

クロワッサン ぎゅうにゅう
ポークピカタ ヨーグルト(中のみ)
ブロッコリーのソテー ミネストラスープ
ココアぎゅうにゅうのもと

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校たより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

食育の授業で5年生が献立を考えてくれました!

7 赤阪小学校 木火にしゅな サマと
内田浩輔 たけのこや野菜を愛した

25 千早小吹台小学校 木火のほくさりを
木公田馬人 たっぴりつかた
和食にした。



給食センターのホーム
ページができました

今日の給食の紹介をはじめ、
献立表、安全・安心や食育の取
り組みなどについて掲載して
います。学校の給食時間のよう
すもせています♪

スマートフォン
からも見られます。

QRコード
からどうぞ



Table with 2 columns: Food items and quantities. Includes items like ヨーバパン, ボチボチトグラタン, 小松菜としめじのソテー, etc.

4 振替休日
Illustration of a pig character.

Table 5: ごはん(S) ぎょうにゅう. Includes items like 豆腐とえびの湯煮, あげじゃが, etc.

Table 6: ごはん(S) ぎょうにゅう. Includes items like 春巻き, 青菜菜のかにあんかけ, etc.

Table 7: ぎょうにゅう. Includes items like たけのこご飯, ほうれん草のごま和え, etc.

Table 8: オリーブパン ぎょうにゅう. Includes items like チリコンカン, ブロッコリーとハムのサラダ, etc.

Table 11: ごはん(M) ぎょうにゅう. Includes items like マーボーキのこ, 小松菜と春雨の炒め物, etc.

Table 12: 黒糖パン ぎょうにゅう. Includes items like 鶏ささみの湯煮, 豆と野菜のスープ, etc.

Table 13: おにぎり ぎょうにゅう. Includes items like 卵とじうどん, めざし, etc.

Table 14: ごはん(S) ぎょうにゅう. Includes items like ひざし入りハンバーグ, うの花, etc.

Table 15: ぎょうにゅう. Includes items like ケチャップライス, ボトフ, etc.

18 日曜参観 代休
Illustration of a child with a book and a musical instrument.

Table 19: ごはん(S) ぎょうにゅう. Includes items like さばのほろ干し, かすみそ汁, etc.

Table 20: ごはん(M) ぎょうにゅう. Includes items like カレー, 赤肉ととろみのサラダ, etc.

Table 21: ごはん(M) ぎょうにゅう. Includes items like 菜飯, ゆばのすまし汁, etc.

Table 22: ヨーバパン はつこにゅう. Includes items like フラッシュボール, にんじんポタージュ, etc.

Table 25: 果ごはん ぎょうにゅう. Includes items like さんまのつけ焼き, 豚汁, etc.

Table 26: ヨーバパン ぎょうにゅう. Includes items like カリフラワーのシチュー, もやしサラダ, etc.

Table 27: ぎょうにゅう. Includes items like 白菜ラーメン, 肉団子の餅米蒸し, etc.

Table 28: ごはん(S) ぎょうにゅう. Includes items like 鶏そぼろ, ゆかり漬け, etc.

Table 29: クロワッサン ぎょうにゅう. Includes items like ボークビタ, ミネストラスープ, etc.

(栄養三色) 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。