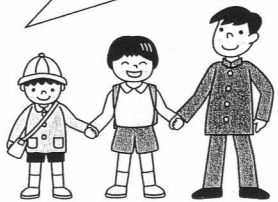


月 火 水 木 金

献立表の日付の見かた

- 小学校のみ
- 小学校・幼稚園
- 小学校・中学校
- 幼・小・中
全てあります!

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、学校だより等をご確認ください。



11/23はきんこうぐんしょうの日です!



「いただきます」とは



私たちが普段使っている「いただきます」という挨拶は、「自然の恵みや、生き物の命をいただいて生きている」ことからきています。毎日食べている、食べ物自体（お米や野菜・一生懸命育った豚や鶏）や、作物を育てている人・育てたものを運んでくれる人・その作物を使用して料理を作る人・作った料理を準備する人などに「感謝の気持ち」を込めて「いただきます」の挨拶ができるといですね。



3	4	5	6	7
<p>ぶんかのひ</p>	<p>ハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ パインゼリー ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう はるまき かみかみだいず(中のみ) チンゲンサイのかにあんかけ どうもろこしとたまごのスープ</p> <p>中学校 2本</p>	<p>くりごはん ぎゅうにゅう やきさんまのおろしじゅうゆ さいものごまあえ ぶたじる かき</p>	<p>オリーブパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ブロッコリーとハムのサラダ よなし ヨーグルト(中のみ)</p>
<p>10</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーきのこ こまつなどはるさめのいためもの オレンジ</p> <p>中学校 3切れ</p>	<p>11</p> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう とりのレモンあげ ゆでブロッコリー ももミニゼリー まめとやさいのスープ</p> <p>クラッシュマヨ</p>	<p>12</p> <p>たまごとうどん おにぎり めざし ほうれんそうのだいずこあえ ぎゅうにゅう</p> <p>中学校 2ヶ</p> <p>中学校 2個</p>	<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグ うのはな たいこんのみそしる とっとチーズ</p>	<p>14</p> <p>コッペパン はっこうにゅう 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</p> <p>中学校 3ヶ</p>
<p>17</p> <p>にちようさんかん だいきゅう</p>	<p>18</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン こまつなどはるさめのソテー ジュリエンスープ ふどうゼリー</p>	<p>19</p> <p>カレーライス ほうれんそうとくろみのサラダ りんご ぎゅうにゅう スティックチーズ(中のみ)</p>	<p>20</p> <p>なめし ぎゅうにゅう うずらとやさいのいためもの ゆばのすまじろ みたらしだんご</p>	<p>21</p> <p>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</p>
<p>24</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p>	<p>25</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう カリフラワーのシチュー もやしサラダ どうにゅうデザート</p>	<p>26</p> <p>はくさいラーメン にくだんごのもちごめおし ピリカラきゅうり ぎゅうにゅう</p>	<p>27</p> <p>とりそばろごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぷら ゆかりづけ みかん さいもとえのきのおつゆ</p>	<p>28</p> <p>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ど</p>

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だより等をご確認ください。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

お米を食べよう!

お米(ご飯)は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。ご飯は和洋・中、どんなおかずともよく合い、ご飯を中心に、さまざまなおかずを組み合わせる「日本型食生活」は、栄養のバランスも優れています。

さて、今年も新米の季節がやってきました。新米は普通のお米と比べて水分を多く含み、香りや甘みが強いのが特長です。収穫に感謝して、おいしくいただきます。

お米の栄養

からだのエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。

ご飯の栄養

お茶碗1杯分(150g)

エネルギー	252kcal	ビタミンB ₂	0.02g
炭水化物	55.7g	カルシウム	5g
たんぱく質	3.8g	鉄	0.2g
ビタミンB ₁	0.03g	食物繊維	0.5g

**世界のお米料理を
紹介しています**

千早赤阪村の学校給食では、12月から新米に切り替わります。
品種は香川県産のヒノヒカリで、コシヒカリの子どもにあたります。

3 文化の日 中国 チャーハン イタリア リゾット	4 ごはん(M) ぎょうにゅう ハヤシライス 豆とひじきのごまマヨ和え 春巻き チンゲンサイかにあんかけ 焼きさまのおろししょうゆ	5 ごはん(S) ぎょうにゅう 鶏のささみのおろししょうゆ 豚汁 里芋のごま和え	6 栗ご飯 ぎょうにゅう 豚汁 チリコンカン ブロッコリーとハムのサラダ	7 オリーブパン ぎょうにゅう チリコンカン ブロッコリーとハムのサラダ
---	---	--	--	---

10 ごはん(M) ぎょうにゅう マーボーきんご 小松菜と春雨の炒め物	11 黒糖パン ぎょうにゅう 鶏のレモン揚げ 豆と野菜のスープ	12 おにぎり ぎょうにゅう 卵とじうどん めざし	13 ごはん(S) ぎょうにゅう ひじき入りハンバーグ うの花	14 コッペパン はっこうにゅう フィッシュボール にんにんポタージュ
--	--	------------------------------------	--	--

17 日曜参観 代休 韓国 ビビンバ スペイン バリエア	18 コッペパン ぎょうにゅう ポテトグラタン 小松菜としめじのソテー	19 ごはん(M) ぎょうにゅう カレー ホレム草とるみのサラダ	20 ごはん(M) ぎょうにゅう 栗飯 ゆばのすまし汁	21 ぎょうにゅう ケチャップライス ポトフ
--	--	---	--------------------------------------	---------------------------------

24 振替休日 インドネシア ナシゴレン ベトナム フォー (お茶のめん)	25 コッペパン ぎょうにゅう カリフラワーのシチュー もやしサラダ	26 ぎょうにゅう 白菜ラーメン 肉団子の餅米蒸し	27 ごはん(S) ぎょうにゅう 鶏をばら ゆかり漬	28 クロワッサン ぎょうにゅう ポークピカタ ミネストラループ
--	---	------------------------------------	-------------------------------------	---

【栄養三色】 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: ちからをつくる(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、☆印は河内産です。 ※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。