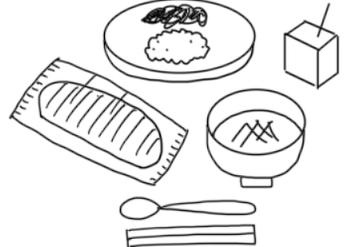
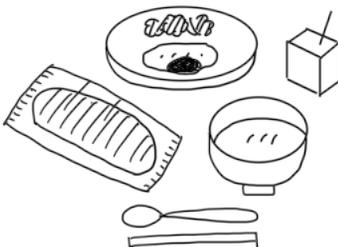
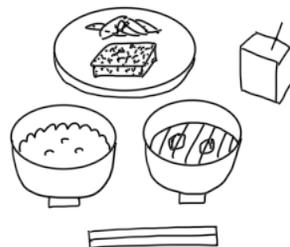
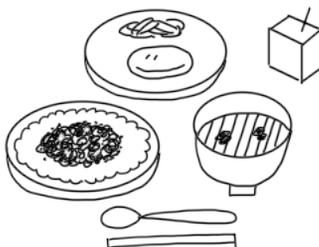
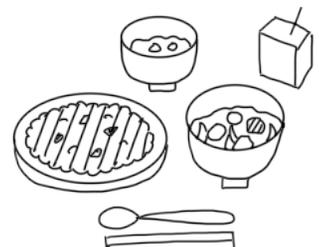
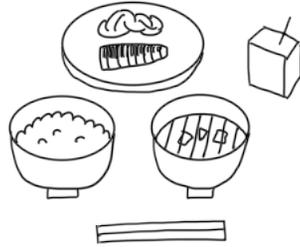
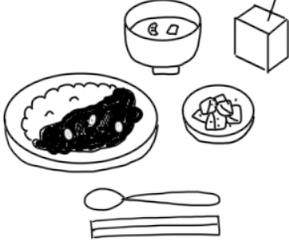
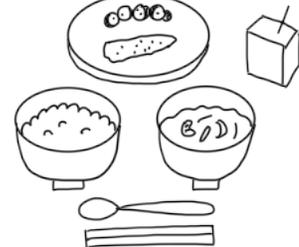
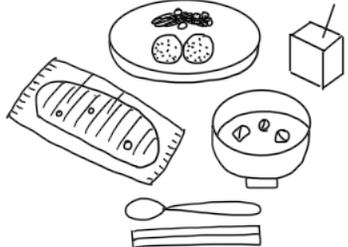
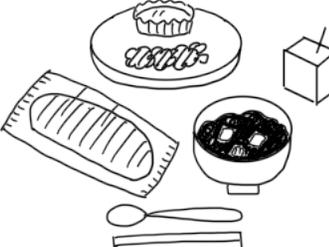
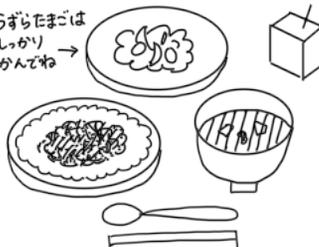
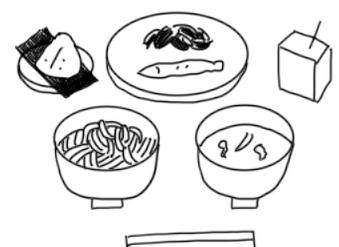
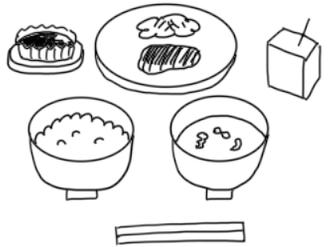
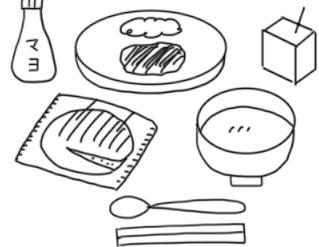
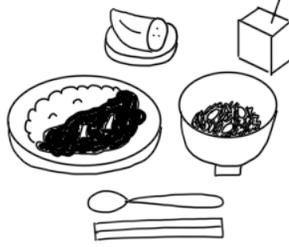


月	火	水	木	金																														
<p>11月23日は 勤労感謝の日</p> <p><b>「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>いただきます</b></p> <p>「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>ごちそうさまでした</b></p> <p>「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。</p>  </div> </div> <p>食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますましょう。</p> 																																		
				<p>1</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>605 kcal</td> <td>21.9 g</td> <td>21.0 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトロッケ こまつなどソーセージのソテー ジュリエンスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	605 kcal	21.9 g	21.0 g																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
605 kcal	21.9 g	21.0 g																																
4	5	6	7	8																														
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>620 kcal</td> <td>28.1 g</td> <td>22.0 g</td> </tr> </table> <p>ふりかえきゅうじつ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	620 kcal	28.1 g	22.0 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>631 kcal</td> <td>26.7 g</td> <td>17.8 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークピカタ ブロッコリーのソテー コーンポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	631 kcal	26.7 g	17.8 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>682 kcal</td> <td>27.7 g</td> <td>17.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ひじきとじゃこのたまごやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	682 kcal	27.7 g	17.6 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>657 kcal</td> <td>21.1 g</td> <td>19.8 g</td> </tr> </table> <p>とりそぼろごはん ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら はくさいとえのきのあえもの こまつなのみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	657 kcal	21.1 g	19.8 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>620 kcal</td> <td>28.1 g</td> <td>22.0 g</td> </tr> </table> <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> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	620 kcal	28.1 g	22.0 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
620 kcal	28.1 g	22.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
631 kcal	26.7 g	17.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
682 kcal	27.7 g	17.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
657 kcal	21.1 g	19.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
620 kcal	28.1 g	22.0 g																																
11	12	13	14	15																														
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>640 kcal</td> <td>26.7 g</td> <td>16.4 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ キャベツのそくせきづけ さつまじる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	640 kcal	26.7 g	16.4 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>594 kcal</td> <td>24.5 g</td> <td>17.4 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう キャベツのシチュー もやしサラダ りんご</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	594 kcal	24.5 g	17.4 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>717 kcal</td> <td>21.6 g</td> <td>20.3 g</td> </tr> </table> <p>ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	717 kcal	21.6 g	20.3 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>615 kcal</td> <td>20.9 g</td> <td>18.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい ちくわのてんぷら ピリカラきゅうり</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	615 kcal	20.9 g	18.0 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>651 kcal</td> <td>27.1 g</td> <td>23.4 g</td> </tr> </table> <p>さつまいもパン ぎゅうにゅう フィッシュボール ほうれんそうとコーンのソテー だいこんとソーセージのスープに</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	651 kcal	27.1 g	23.4 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
640 kcal	26.7 g	16.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
594 kcal	24.5 g	17.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
717 kcal	21.6 g	20.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
615 kcal	20.9 g	18.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
651 kcal	27.1 g	23.4 g																																
18	19	20	21	22																														
<p>さんかんだいきゅう</p> 	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>683 kcal</td> <td>28.8 g</td> <td>28.0 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン ブロッコリーのサラダ にんじんゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	683 kcal	28.8 g	28.0 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>690 kcal</td> <td>28.3 g</td> <td>15.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はくさいとこなどうふのもの さといものごまあえ みかん むらちゅうさつまいものみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	28.3 g	15.6 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>572 kcal</td> <td>24.0 g</td> <td>16.7 g</td> </tr> </table> <p>なめし うずらたまごとやさいのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる ぎゅうにゅう</p> <p>うずらたまごは しっかり かんでね</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	572 kcal	24.0 g	16.7 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>655 kcal</td> <td>26.3 g</td> <td>18.0 g</td> </tr> </table> <p>たまごとうどん おにぎり ししゃものてんぷら ほうれんそうのおひたし ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	655 kcal	26.3 g	18.0 g						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
683 kcal	28.8 g	28.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
690 kcal	28.3 g	15.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
572 kcal	24.0 g	16.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
655 kcal	26.3 g	18.0 g																																
25	26	27	28	29																														
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>712 kcal</td> <td>27.2 g</td> <td>22.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのおかかあえ ゆばのすまじる ぶどうゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	712 kcal	27.2 g	22.7 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>628 kcal</td> <td>28.1 g</td> <td>23.0 g</td> </tr> </table> <p>バーガーパン ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ゆでキャベツ さつまいもポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	628 kcal	28.1 g	23.0 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>603 kcal</td> <td>24.2 g</td> <td>18.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーきのこ じゃこピーマン りんご</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	603 kcal	24.2 g	18.0 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>653 kcal</td> <td>19.3 g</td> <td>21.1 g</td> </tr> </table> <p>ハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ バナナ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	653 kcal	19.3 g	21.1 g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>596 kcal</td> <td>24.0 g</td> <td>19.4 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン はっごうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー はくさいりチャウダー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	596 kcal	24.0 g	19.4 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
712 kcal	27.2 g	22.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
628 kcal	28.1 g	23.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
603 kcal	24.2 g	18.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
653 kcal	19.3 g	21.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
596 kcal	24.0 g	19.4 g																																

月

火

水

木

金

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。千早赤阪村の学校給食では、村や近隣地域で取れた農産物を、積極的に使っています。☆マークは千早赤阪村産、★は河南町産です。

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

学校給食に地産地消を活用する効果

地域の産物や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人ひとに対する感謝の気持ちを育むことができる

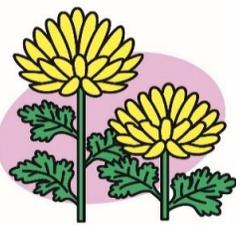
学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



1 コッパン 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '1 コッパン 牛乳' including items like ポテトコロッケ, 小松菜, and ソーセージ.

4 振替休日



5 コッパン 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '5 コッパン 牛乳' including items like ポークピカタ, ブロッコリーのソテー, and コーンポタージュ.

6 ごはん(M) 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '6 ごはん(M) 牛乳' including items like ひじきとじゃこの卵焼き, きんぴらごぼう, and かぼちゃのみそ汁.

7 ごはん(M) 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '7 ごはん(M) 牛乳' including items like 鶏そぼろ, さつまいもの天ぷら, and 小松菜のみそ汁.

8 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '8 牛乳' including items like ケチャップライス, ポトフ, and フルーツヨーグルト.

11 ごはん(M) 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '11 ごはん(M) 牛乳' including items like いわしの梅煮, さつまいも, and キャベツの取産漬け.

12 コッパン 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '12 コッパン 牛乳' including items like キャベツのシチュー, もやしサラダ, and りんご.

13 ごはん(M) 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '13 ごはん(M) 牛乳' including items like ビーンズカレー(ルー), あげじゃが, and アロエフルーツ.

14 ごはん(M) 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '14 ごはん(M) 牛乳' including items like 八宝菜, 竹輪の天ぷら, and どりカラきゅうり.

15 さつまいもパン 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '15 さつまいもパン 牛乳' including items like フィッシュボール, ほうれん草とコーンのソテー, and 大根とソーセージのスープ.

18 参観代休



19 コッパン 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '19 コッパン 牛乳' including items like チリコンカン, ブロッコリーのサラダ, and にんじんゼリー.

20 ごはん(S) 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '20 ごはん(S) 牛乳' including items like 白菜と粉豆腐の煮物, 里芋のごま和え, and みかん.

21 ごはん(M) 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '21 ごはん(M) 牛乳' including items like 菜飯(具), うずら卵と野菜の炒め物, and じゃがいもとわかめのみそ汁.

22 おにぎり 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '22 おにぎり 牛乳' including items like 卵とじうどん, じゃがいもとわかめの炒め物, and おにぎり用のり.

25 ごはん(M) 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '25 ごはん(M) 牛乳' including items like さばのみそ煮, 白菜のおかか和え, and ゆばのすまし汁.

26 バーガーパン 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '26 バーガーパン 牛乳' including items like 鶏肉の照り焼き, ゆでキャベツ, and さつまいもポタージュ.

27 ごはん(M) 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '27 ごはん(M) 牛乳' including items like マーボーきのことじゃこピーマン, 豆, and りんご.

28 ごはん(M) 牛乳

Table listing ingredients and quantities for '28 ごはん(M) 牛乳' including items like ハヤシライス(ルー), 豆とひじきのごまマヨ和え, and パナナ.

29 コッパン はち餅乳

Table listing ingredients and quantities for '29 コッパン はち餅乳' including items like ケチャップフランク, 白菜入りチャウダー, and キャベツのカレーソテー.

【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。