

月				火				水				木				金			
11月23日は 勤労感謝の日				「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち				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、料理を作る人、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、大切にいただきます。				11/13 村の郷土料理 白菜と粉豆腐の煮物				昔、千早地区で生産されていた凍り豆腐の粉を粉腐といいます。野菜と煮ると、ふわっと優しい味で、おいしいです。給食は卵入りです。			
いただきます				ごちそうさまでした															
「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。				「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。															
3	エネルギー	たんぱく質	しつ	4	エネルギー	たんぱく質	しつ	5	エネルギー	たんぱく質	しつ	6	エネルギー	たんぱく質	しつ	7	エネルギー	たんぱく質	しつ
	642 kcal	29.1 g	22.3 g		610 kcal	28.4 g	19.1 g		685 kcal	28.6 g	20.0 g		651 kcal	21.1 g	20.3 g				
ぶんかのひ				レーズンパン ギョウニゅう ポークピカタ ブロッコリーのソテー コーンポタージュ				ごはん ギョウニゅう 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				とりそぼろごはん ギョウニゅう 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				ケチャップライス ポトフ フルーツヨーグルト ギョウニゅう			
10	エネルギー	たんぱく質	しつ	11	エネルギー	たんぱく質	しつ	12	エネルギー	たんぱく質	しつ	13	エネルギー	たんぱく質	しつ	14	エネルギー	たんぱく質	しつ
	593 kcal	29.2 g	15.0 g		603 kcal	26.6 g	20.4 g		724 kcal	23.2 g	22.5 g		622 kcal	27.9 g	17.1 g		621 kcal	26.1 g	23.7 g
ごはん ギョウニゅう いわしのうめ キャベツのそくせきづけ ぶたじる				コッペパン ギョウニゅう キャベツのシチュー もやしサラダ りんご				ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ ギョウニゅう				ごはん ギョウニゅう はくさいとこなごうふのもの さといものごまあえ さつまいものみそしる				さつまいもパン ギョウニゅう 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			
17	エネルギー	たんぱく質	しつ	18	エネルギー	たんぱく質	しつ	19	エネルギー	たんぱく質	しつ	20	エネルギー	たんぱく質	しつ	21	エネルギー	たんぱく質	しつ
	697 kcal	29.5 g	28.9 g		647 kcal	24.9 g	18.6 g		620 kcal	27.2 g	19.9 g		665 kcal	29.3 g	21.1 g				
さんかんだいきゅう				コッペパン ギョウニゅう チリコンカーン ブロッコリーのサラダ にんじんゼリー				ごはん ギョウニゅう はっほうさい ちくわのてんぷら ピリカラきゅうり みかん				なめし うずらたまごやさいのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる ギョウニゅう				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 ギョウニゅう			
24	エネルギー	たんぱく質	しつ	25	エネルギー	たんぱく質	しつ	26	エネルギー	たんぱく質	しつ	27	エネルギー	たんぱく質	しつ	28	エネルギー	たんぱく質	しつ
	623 kcal	28.1 g	25.2 g		608 kcal	24.5 g	19.0 g		646 kcal	20.5 g	21.7 g		616 kcal	22.7 g	22.3 g				
きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ				バーガーパン ギョウニゅう 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				ごはん ギョウニゅう マーボーきのこ じゃこピーマン りんご				こめこハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ バナナ ギョウニゅう				コッペパン はっこうにゅう 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			

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。

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人び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

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

☆13.25日 登場予定
村の新しい特産さつまいも

「こごせっ子」

今年から、村全域で育てられている「栗かぐや」という新品種です。甘く、ホクホクしているのが特徴です。ニックネームは「こごせっ子」。

覚えてね！

3	文化の日

5	ごはん(M)	牛乳
ひじきとじゃこの卵焼き		
鶏卵	55.0	赤
にんじん	15.0	緑
ちりめんじゃこ	5.0	赤
青ねぎ	☆5.0	緑
芽ひじき	2.0	赤
淡口しょうゆ	2.5	
酒	1.0	
砂糖	0.5	黄
ごま油	1.0	黄
きんぴらごぼう		
ごぼう	18.0	緑
にんじん	4.0	緑
突きこんにゃく	18.0	緑
濃口しょうゆ	3.2	
みりん	3.2	
砂糖	0.8	黄
ごま油	0.8	黄
白ごま	0.5	黄
かぼちゃのみそ汁		
かぼちゃ	15.0	緑
玉ねぎ	☆30.0	緑
しめじ	5.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
白みそ	7.5	赤
赤みそ	5.0	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
白菜とえきの和え物		
白菜	75.0	緑
えきのたけ	5.0	緑
淡口しょうゆ	3.0	
みりん	3.0	
ごま油	0.3	黄
煮干しだし	0.1	

7	牛乳
ケチャップライス	
米	85.0 黄
豚ひき肉	10.0 赤
玉ねぎ	☆15.0 緑
にんじん	10.0 緑
セロリ	0.5 緑
ホールコーン	5.0 緑
トマトケチャップ	15.0
カットマト	10.0 緑
米白絞油	3.0 黄
赤ワイン	3.0
自然塩	1.0
パプリカパウダー	0.7
チリパウダー	0.7
こしょう	0.1
ポトフ	
ポークウインナー	20.0 赤
じゃがいも	40.0 黄
玉ねぎ	☆25.0 緑
キャベツ	35.0 緑
にんじん	15.0 緑
セロリ	10.0 緑
とんこつ	10.0
淡口しょうゆ	2.0
自然塩	0.5
こしょう	0.1
オリーブ油	0.5 黄
フルーツヨーグルト	
ハイアプル缶詰	10.0 緑
黄桃缶詰	15.0 緑
加糖ヨーグルト	40.0 赤

10	ごはん(M)	牛乳
いわしの梅煮		
いわし筒切り	40.0	赤
土しうが	2.0	緑
濃口しょうゆ	6.0	
砂糖	5.0	黄
梅肉	3.0	緑
豚汁		
こぼろ	25.0	緑
里芋	★25.0	黄
緑豆もやし	15.0	緑
豚もも肉	10.0	赤
にんじん	5.0	緑
白ねぎ	5.0	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	3.0	
白みそ	8.0	赤
赤みそ	5.5	赤
酒	2.0	
ごま油	1.0	黄
キャベツの即席漬け		
キャベツ	30.0	緑
にんじん	3.0	緑
白ごま	1.0	黄
刻み昆布	0.5	赤
みりん	2.0	
淡口しょうゆ	2.0	
煮干しだし	0.1	

12	ごはん(M)	牛乳
ビーンズカレー(ルウ)		
大豆	12.0	赤
豚ひき肉	20.0	赤
玉ねぎ	☆85.0	緑
じゃがいも	30.0	黄
あおさのり	0.2	赤
あげじゃが		
じゃがいも	80.0	黄
米白絞油	4.0	黄
自然塩	0.2	
あおさのり	0.2	赤
アロエフルーツ		
アロエ缶詰	25.0	緑
黄桃缶詰	15.0	緑
ハイアプル缶詰	10.0	緑
砂糖	5.0	黄
レモン果汁	1.0	緑
ハ宝菜		
豚もも肉	20.0	赤
土しうが	1.0	緑
にんにく	0.5	緑
おきえび	10.0	赤
米白絞油	3.0	黄
白菜	☆75.0	緑
玉ねぎ	☆25.0	緑
にんじん	10.0	緑
干しいたけ	0.5	緑
きんぴら	1.0	緑
でんぶん	6.0	黄
淡口しょうゆ	4.5	
濃口しょうゆ	1.5	
みりん	1.0	
酒	1.0	
ごま油	1.0	黄
だし昆布	0.3	
自然塩	0.4	
竹輪の天ぷら		
ちくわ	25.0	赤
小麦粉	5.0	黄
でんぶん	3.0	黄
おきえび	0.1	
ベーキングパウダー	0.1	
あおさのり	0.1 赤	
米白絞油	4.0 黄	
どりカラきゅうり		
きゅうり	☆40.0	緑
白ごま	1.0	黄
濃口しょうゆ	1.0	
砂糖	0.5	黄
ごま油	0.3 黄	
豆板醤	0.2	
自然塩	0.1	
みかん		
★1個 緑		

14	さつまいもパン	牛乳
フレッシュボール		
ツナフレーク	40.0	赤
じゃがいも	50.0	黄
鶏卵	10.0	赤
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	
でんぶん	2.5	黄
小麦粉	2.0	黄
米白絞油	5.0	黄
ほうれん草とコーンのソテー		
ほうれん草	☆30.0	緑
キャベツ	15.0	緑
ホールコーン	10.0	緑
米白絞油	0.8	黄
自然塩	0.2	
大根とソーセージのスープ煮		
大根	45.0	緑
ブロッコリー	10.0	緑
ポークウインナー	15.0	赤
しめじ	5.0	緑
にんにく	0.2	緑
とんこつ	10.0	
自然塩	0.7	
淡口しょうゆ	1.0	
こしょう	0.1	
オリーブ油	0.3	黄

17	参観代休

19	ごはん(S)	牛乳
ハ宝菜		
豚もも肉	20.0	赤
土しうが	1.0	緑
にんにく	0.5	緑
おきえび	10.0	赤
米白絞油	3.0	黄
白菜	☆75.0	緑
玉ねぎ	☆25.0	緑
にんじん	10.0	緑
干しいたけ	0.5	緑
きんぴら	1.0	緑
でんぶん	6.0	黄
淡口しょうゆ	4.5	
濃口しょうゆ	1.5	
みりん	1.0	
酒	1.0	
ごま油	1.0	黄
だし昆布	0.3	
自然塩	0.4	
竹輪の天ぷら		
ちくわ	25.0	赤
小麦粉	5.0	黄
でんぶん	3.0	黄
おきえび	0.1	
ベーキングパウダー	0.1	
あおさのり	0.1 赤	
米白絞油	4.0 黄	
どりカラきゅうり		
きゅうり	☆40.0	緑
白ごま	1.0	黄
濃口しょうゆ	1.0	
砂糖	0.5	黄
ごま油	0.3 黄	
豆板醤	0.2	
自然塩	0.1	
みかん		
★1個 緑		

21	おにぎり	牛乳
卵とじうどん		
冷凍うどん	120	黄
鶏卵	20.0	赤
薄揚げ	15.0	赤
にんじん	5.0	緑
白ねぎ	5.0	緑
けずり節	4.0	
だし昆布	0.4	
淡口しょうゆ	6.0	
みりん	5.0	
自然塩	0.5	
でんぶん	2.5	黄
おにぎり用のり		
焼きのり	1/2枚	赤
しゃもの天ぷら		
しゃも	20.0	赤
小麦粉	6.0	黄
でんぶん	1.0	黄
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	2.0 黄	
ほうれん草のおひたし		
ほうれん草	☆40.0	緑
白菜	☆25.0	緑
淡口しょうゆ	2.0	
みりん	2.0	
煮干しだし	0.1	
ごま油	0.2	黄

24	勤労感謝の日 振替休日

26	ごはん(M)	牛乳
マーボーきのこ		
豆腐	100	赤
豚ひき肉	20.0	赤
土しうが	1.0	緑
にんにく	0.5	緑
白ねぎ	10.0	緑
干しいたけ	1.0	緑
えのきたけ	15.0	緑
しめじ	10.0	緑
濃口しょうゆ	7.0	
みりん	4.0	
酒	4.0	
ハチ味噌	2.0	赤
砂糖	1.0	黄
豆板醤	0.2	
パプリカパウダー	0.3	
でんぶん	4.0 黄	
ごま油	1.0 黄	
じゃこビーマン		
ビーマン	20.0	緑
ちりめんじゃこ	5.0	赤
酒	1.0	
白ごま	1.0	黄
みりん	0.5	
土しうが	0.5	緑
濃口しょうゆ	0.5	
米白絞油	2.0 黄	
りんご		
1/6個 緑		

28	コッペパン	はっ酵乳
ケチャップフランク		
ポークフランク	40.0	赤
玉ねぎ	☆20.0	緑
カットマト	15.0	緑
トマトケチャップ	15.0	
ウスターソース	0.8	
濃厚ソース	0.8	黄
砂糖	0.8	黄
米白絞油	1.0 黄	
白菜入りチャウダー		
白菜	☆45.0	緑
じゃがいも	☆25.0	黄
しめじ	10.0	緑
あさりおき身	15.0	赤
にんにく	0.2	緑
牛乳	40.0	赤
米粉ホワトルウ	8.0	黄
白ワイン	4.0	
バター	2.5	黄
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
とんこつ	8.0	