

月

火

水

木

金

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「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。



ごちそうさまでした

「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。



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。



今年も登場!外国料理を知ろう



フィリピン料理献立

「アドボ」は酢やんにんにくで味つけた煮物。「シニガン」は野菜たっぷりスープ。食べた後には、「マサラップ」! その言葉、ぜひ聞きたいな~♪
どういう意味か調べてね

日	エネルギー	たんぱく質	しつ	メニュー	イラスト
2	868 kcal	27.7 g	35.9 g	さつまいもご飯♪ 牛乳 さばの竜田揚げ♪ きんぴらごぼう キャベツと厚揚げのみそ汁♪	
3	849 kcal	27.7 g	25.2 g	アップルパン はっ酵乳 ポテトミートグラタン♪ もやしサラダ かぼちゃポタージュ♪	
4	722 kcal	33.6 g	18.4 g	ごはん 牛乳 チキンアドボ シニガン バナナの天ぷら	
5	660 kcal	29.4 g	16.6 g	中華風たきこみご飯 豚キムチ♪ 小松菜とえのきの和え物 春雨スープ♪ 牛乳	
6	884 kcal	32.6 g	27.1 g	卵とじうどん♪ おにぎり ししゃもの天ぷら ブロッコリーのごま和え 牛乳	
9	790 kcal	22.7 g	15.9 g	菜飯♪ 里芋とえのきのおつゆ♪ くるみ餅♪ 牛乳	
10	753 kcal	28.3 g	18.6 g	ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 キャベツのじゃこ和え りんごミルクきんとん	
11				建国記念の日	
12	788 kcal	28.4 g	26.6 g	ごはん 牛乳 UFO揚げ♪ 小松菜の炒め物 キムチスープ♪	
13	892 kcal	40.0 g	30.0 g	黒糖パン 牛乳 フィッシュボール♪ ブロッコリーのソテー コーンポタージュ♪ ヨーグルト♪	
16	799 kcal	34.3 g	18.5 g	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き♪ じゃこピーマン♪ かきたま汁♪ みたらし団子♪	
17	806 kcal	34.9 g	29.6 g	米粉パン 牛乳 鶏クリーム煮♪ あげじゃが♪ 豆乳プリン♪	
18	737 kcal	25.2 g	21.7 g	ビビンバ♪ 牛乳 カリフラワーのネギサラダ♪ レタスと卵のスープ♪ 粉豆腐ドーナツ♪	
19	825 kcal	24.6 g	26.2 g	ごはん 牛乳 春巻き♪ チンゲンサイのツナあんかけ わかめスープ♪	
20	785 kcal	27.3 g	29.3 g	たらこスパゲティー♪ ブロッコリーのサラダ フルーツ白玉♪ 牛乳	
23				天皇誕生日	
24	692 kcal	35.8 g	19.4 g	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン♪ キャベツとコーンのソテー スープミルクファンティー♪ アロエナタデココヨーグルト♪	
25				全校給食無し	
26				全校給食無し	
27	786 kcal	38.1 g	29.2 g	コッペパン 牛乳 ポークピカタ ほうれん草とハムのソテー じゃがいもポタージュ	

月

火

水

木

金

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめのおかずの食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

思い出の給食アンケート

中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。♪の料理です。3学期にできるだけ取り入れています。

令和7年度
アンケート結果
はこちら

令和7年度
思い出コメント
はこちら



<p>2 牛乳</p> <p>さつまいもご飯♪ 米 84.5 黄 餅米 13.0 黄 さつまいも ★ 32.5 黄 にんじん 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 淡口しょうゆ 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 酒 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 米白絞油 2.0 黄</p> <p>きんぴらごぼう ごぼう 26.0 緑 にんじん 6.5 緑 突きこんにやく 26.0 緑 濃口しょうゆ 2.6 黄 みりん 2.6 黄 砂糖 1.3 黄 ごま油 1.3 黄 白ごま 1.3 黄</p> <p>鍋料理 うどん スープ 雑炊 おがゆ</p>	<p>3 アップルパン はっ酵乳</p> <p>ポテトミートグラタン♪ 豚ひき肉 20.0 赤 じゃがいも ★ 60.0 黄 玉ねぎ 30.0 緑 カットマト 20.0 緑 トマトケチャップ 8.0 黄 たまご 0.5 黄 にんにく 0.5 黄 米白絞油 2.0 黄 自然塩 0.6 黄 ナツメグ 0.4 黄</p> <p>もやしサラダ 緑豆もやし 52.0 緑 きゅうり 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 玉ねぎ 13.0 緑 淡口しょうゆ 3.9 黄 レモン果汁 2.0 黄 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 黄 でんぶん 0.3 黄</p> <p>おあずめの食材</p>	<p>4 ごはん(M) 牛乳</p> <p>チキンアドボ 鶏もも肉 78.0 赤 玉ねぎ 15.6 緑 にんにく 1.3 緑 濃口しょうゆ 5.2 黄 なす 3.9 黄 黒砂糖 1.3 黄 ごま油 0.1 黄 米白絞油 1.3 黄</p> <p>シニガン 豚もも肉 13.0 赤 玉ねぎ 13.0 緑 チンゲンサイ 13.0 緑 なす 13.0 緑 大根 ★ 13.0 黄 里芋 ★ 19.5 黄 カットマト 10.4 緑 にんにく 0.7 黄 とんこつ 10.4 黄 淡口しょうゆ 5.9 黄 レモン果汁 2.0 黄 砂糖 1.3 黄 ごま油 0.1 黄 米白絞油 0.7 黄</p> <p>バナナの天ぷら バナナ 37.5 緑 米粉 3.0 黄 小麦粉 2.0 黄 砂糖 1.0 黄 自然塩 0.1 黄 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 3.0 黄</p>	<p>5 牛乳</p> <p>中華風たきこみご飯 米 84.5 黄 餅米 13.0 黄 豚ひき肉 6.5 赤 小松菜 ☆ 13.0 緑 たけのこ水煮 13.0 緑 にんじん 13.0 緑 干しいたけ 0.7 緑 土しょうが 1.3 緑 白ごま 1.3 黄 淡口しょうゆ 5.2 黄 みりん 1.3 黄 酒 0.7 黄 ごま油 1.3 黄 米白絞油 0.7 黄</p> <p>豚キムチ♪ 豚もも肉 52.0 赤 玉ねぎ 26.0 緑 白菜キムチ 19.5 緑 ピーマン 2.6 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.4 緑 りんごビュール 6.5 緑 濃口しょうゆ 3.3 黄 酒 2.6 黄 砂糖 1.3 黄 でんぶん 0.7 黄</p> <p>卵とじうどん♪ 冷凍うどん 111 黄 鶏卵 13.0 赤 薄揚げ 19.5 赤 にんじん 6.5 緑 青ねぎ ☆ 10.4 緑 けずり節 3.9 黄 だし昆布 0.9 黄 淡口しょうゆ 7.8 黄 みりん 5.2 黄 自然塩 0.7 黄 でんぶん 1.3 黄</p> <p>ししゃもの天ぷら ししゃも 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぶん 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 4.0 黄</p> <p>春雨スープ♪ 緑豆春雨 6.5 黄 にんじん 6.5 緑 青ねぎ ☆ 6.5 緑 土しょうが 0.7 緑 とんこつ 10.4 黄 淡口しょうゆ 3.9 黄 酒 2.6 黄 自然塩 0.7 黄 ごま油 1.3 黄 ごま油 0.1 黄 でんぶん 2.6 黄</p> <p>小松菜とえのきの和え物 小松菜 ☆ 26.0 緑 白菜 ★ 39.0 緑 えのきたけ 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.6 黄 みりん 2.6 黄 ごま油 0.5 黄 煎干しだし 0.1 黄</p>	<p>6 おにぎり 牛乳</p> <p>おにぎり用り 2/2枚 赤</p>
<p>9 ごはん(M) 牛乳</p> <p>菜飯(具)♪ 小松菜 ☆ 52.0 緑 にんじん 15.6 緑 豚ひき肉 26.0 赤 土しょうが 0.8 緑 だし昆布 2.6 黄 濃口しょうゆ 6.5 黄 砂糖 2.0 黄 みりん 2.6 黄 米白絞油 1.3 黄 すりごま 2.0 黄</p> <p>里芋とえのきのおつゆ♪ 里芋 ☆ 52.0 黄 えのきたけ 13.0 緑 土しょうが 0.8 緑 けずり節 3.9 黄 だし昆布 0.7 黄 淡口しょうゆ 5.2 黄 みりん 2.6 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 2.6 黄 刻み海苔 0.5 赤</p> <p>豆腐とささみの蒸煮 豆腐 10.4 赤 鶏ささみ肉 26.0 赤 白菜 26.0 緑 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 みりん 0.7 緑 酒 2.0 黄 淡口しょうゆ 4.3 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 自然塩 0.1 黄</p> <p>キャベツのじゃこ和え キャベツ ☆ 52.0 緑 にんじん 6.5 緑 ちりめんじゃこ 3.9 赤 土しょうが 0.5 緑 みりん 2.0 黄 淡口しょうゆ 1.3 黄 酒 0.4 黄 煎干しだし 0.1 黄 ごま油 0.7 黄</p> <p>くるみ餅♪ 白玉もち 45.5 黄 枝豆ビュール 26.0 緑 砂糖 5.2 黄 みりん 3.9 黄 自然塩 0.1 黄</p>	<p>10 ごはん(M) 牛乳</p> <p>りんごミルキんどん さつまいも ★ 32.5 黄 りんご缶詰 19.5 黄 牛乳 11.7 赤 砂糖 0.8 黄 バター 3.9 黄</p>	<p>11 建国記念の日</p>	<p>12 ごはん(M) 牛乳</p> <p>UFO揚げ♪ 豚ひき肉 40.0 赤 白菜 ★ 30.0 緑 青ねぎ ☆ 10.0 緑 土しょうが 2.0 緑 干しいたけ 1.4 緑 淡口しょうゆ 1.4 黄 自然塩 0.2 黄 ごま油の皮 4.0 黄 小麦粉 0.8 黄 米白絞油 8.0 黄</p> <p>キムチスープ♪ 白菜 ★ 26.0 緑 白菜キムチ 19.5 緑 豚もも肉 13.0 赤 にんじん 6.5 緑 土しょうが 0.7 緑 ごま油 0.2 黄 とんこつ 10.4 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 酒 1.3 黄 自然塩 0.7 黄 ごま油 1.3 黄</p> <p>小松菜の炒め物 小松菜 ☆ 52.0 緑 白菜 ★ 13.0 緑 にんじん 2.6 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 濃口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 ごま油 0.5 黄</p> <p>フィッシュボール♪ ツナフレーク 60.0 赤 じゃがいも 75.0 黄 鶏卵 15.0 赤 自然塩 0.3 黄 セロリ 0.2 黄 でんぶん 3.8 黄 米粉ホワイトル 3.0 黄 米白絞油 7.5 黄 自然塩 0.7 黄 ごま油 0.1 黄 とんこつ 10.4 黄 米白絞油 0.7 黄</p> <p>コーンポタージュ♪ クリームコーン 26.0 緑 さつまいも ★ 26.0 黄 玉ねぎ 9.1 緑 セロリ 39.0 緑 牛乳 52.0 赤 米粉ホワイトル 8.5 黄 自然塩 0.7 黄 ごま油 0.1 黄 とんこつ 10.4 黄 米白絞油 0.7 黄</p> <p>ヨーグルト 1個 赤</p>	<p>13 黒糖パン 牛乳</p>
<p>16 ごはん(S) 牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き♪ 豚もも肉 58.5 赤 玉ねぎ 39.0 緑 土しょうが 3.1 緑 りんごビュール 6.5 緑 濃口しょうゆ 4.6 黄 酒 3.1 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 1.3 黄 でんぶん 1.3 黄</p> <p>かきたま汁♪ 鶏卵 26.0 赤 しめじ 6.5 緑 青ねぎ ☆ 6.5 緑 土しょうが 0.7 赤 けずり節 3.9 黄 だし昆布 0.7 黄 淡口しょうゆ 7.2 黄 でんぶん 3.3 黄</p> <p>鶏クリーム煮♪ 鶏もも肉 39.0 赤 玉ねぎ 52.0 緑 じゃがいも 71.5 黄 にんじん 19.5 緑 しめじ 6.5 緑 セロリ 6.5 緑 にんにく 0.7 緑 土しょうが 0.7 緑 とんこつ 10.4 黄 牛乳 45.5 赤 白ワイン 2.6 黄 自然塩 1.0 黄 ごま油 0.1 黄 米粉ホワイトル 8.5 黄 米白絞油 2.0 黄</p> <p>じゃこピーマン♪ ピーマン 32.5 緑 ちりめんじゃこ 3.9 赤 みりん 2.6 黄 白ごま 1.3 黄 みりん 0.7 黄 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 0.7 黄 米白絞油 2.6 黄</p> <p>みたらし団子♪ 白玉もち 45.5 黄 砂糖 7.8 黄 濃口しょうゆ 5.9 黄 みりん 0.8 黄 でんぶん 0.9 黄 だし昆布 0.1 黄</p>	<p>17 米粉パン 牛乳</p> <p>あげじゃが♪ じゃがいも 10.4 黄 米白絞油 5.2 黄 自然塩 0.3 黄 カレー粉 0.1 黄</p> <p>豆乳プリン♪ 1個 赤</p>	<p>18 ごはん(M) 牛乳</p> <p>ピビンバ(具)♪ ほうれん草 ☆ 13.0 緑 にんじん 13.0 緑 緑豆もやし 52.0 緑 豚ひき肉 13.0 赤 ぜんまい 6.5 緑 青ねぎ ☆ 6.5 緑 土しょうが 0.9 黄 にんにく 0.4 緑 濃口しょうゆ 7.2 黄 酒 3.9 黄 みりん 1.3 黄 砂糖 1.3 黄 ごま油 1.3 黄 豆板醤 0.3 黄 すりごま 2.0 黄</p> <p>カリフラワーのネギサラダ♪ カリフラワー 13.0 緑 キャベツ ☆ 26.0 緑 白ねぎ 13.0 緑 濃口しょうゆ 4.6 黄 レモン果汁 3.3 黄 砂糖 2.6 黄 ごま油 2.0 黄 豆板醤 0.1 黄 パプリカパウダー 0.1 黄 でんぶん 0.4 黄</p> <p>春巻き♪ 大豆もやし 20.0 緑 たけのこ水煮 10.0 緑 豚ひき肉 20.0 赤 にんじん 10.0 緑 緑豆春雨 8.0 黄 干しいたけ 1.0 緑 土しょうが 1.0 緑 淡口しょうゆ 6.0 黄 みりん 2.0 黄 でんぶん 2.0 黄 春巻きの皮 4.0 黄 小麦粉 1.0 黄 米白絞油 10.0 黄 ごま油 1.0 黄</p> <p>チンゲンサイのツナあんかけ チンゲンサイ 19.5 緑 白菜 45.5 緑 ツナフレーク 7.8 赤 みりん 2.6 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 自然塩 0.5 黄 パプリカパウダー 0.3 黄 ごま油 0.7 黄</p> <p>わかめスープ♪ 青ねぎ ☆ 6.5 緑 えのきたけ 9.1 緑 にんじん 6.5 緑 干しわかめ 1.3 赤 土しょうが 0.9 緑 にんにく 0.3 緑 すりごま 1.3 黄 とんこつ 10.4 黄 淡口しょうゆ 5.2 黄 ごま油 0.7 黄 自然塩 0.4 黄 でんぶん 2.6 黄</p> <p>レタスと卵のスープ♪ レタス 26.0 緑 鶏卵 13.0 赤 にんにく 3.9 緑 にんにく 0.3 緑 とんこつ 10.4 黄 淡口しょうゆ 5.2 黄 自然塩 0.5 黄 ごま油 0.1 黄 でんぶん 2.6 黄 ごま油 0.7 黄</p> <p>粉豆腐ドーナツ♪ 粉豆腐 5.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 黄 米白絞油 1.5 黄</p>	<p>19 ごはん(M) 牛乳</p> <p>たらこスパゲティ♪ スパゲティ 78.0 黄 たらこ 26.0 赤 にんじん 19.5 緑 ベーコン 6.5 赤 にんにく 0.4 緑 白ワイン 2.6 黄 自然塩 0.7 黄 パプリカパウダー 0.3 黄 マヨネーズ 0.1 黄 オリーブ油 5.2 黄 刻み海苔 0.5 赤</p> <p>プロッコリーのサラダ プロッコリー 26.0 緑 キャベツ ☆ 45.5 緑 玉ねぎ 13.0 緑 自然塩 0.7 黄 砂糖 0.3 黄 ごま油 0.1 黄</p> <p>フルーツ白玉♪ 白玉もち 52.0 黄 黄桃缶詰 13.0 緑 パイナップル缶詰 19.5 緑 砂糖 2.6 黄 レモン果汁 0.7 緑</p>	<p>20 牛乳</p>
<p>23 天皇誕生日</p>	<p>24 コッパン 牛乳</p> <p>ダンドリーチキン♪ 鶏もも肉 60.0 赤 玉ねぎ 15.0 緑 セロリ 6.0 緑 パセリ 0.8 緑 にんにく 0.5 緑 パプリカパウダー 0.3 黄 ナツメグ 0.2 黄 自然塩 0.5 黄 無糖ヨーグルト 6.0 赤</p> <p>スープミルファンティール♪ じゃがいも 52.0 黄 玉ねぎ 26.0 緑 鶏卵 13.0 赤 ベーコン 6.5 赤 しめじ 6.5 赤 とんこつ 10.4 黄 パン粉 1.3 黄 粉チーズ 1.3 赤 自然塩 1.3 黄 オリーブ油 0.8 黄 ごま油 0.1 黄 でんぶん 1.3 黄</p> <p>キャベツとコーンのソテー キャベツ ★ 45.5 緑 ホールコーン 13.0 緑 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.3 黄 ごま油 0.1 黄</p> <p>アロエナデココヨーグルト♪ 加糖ヨーグルト 45.5 赤 ナデココプレーン 19.5 緑 アロエ缶詰 19.5 緑 黄桃缶詰 19.5 緑</p>	<p>25 全校給食無し</p>	<p>26 全校給食無し</p>	<p>27 コッパン 牛乳</p> <p>ポークピカタ 豚ロース肉 60.0 赤 白ワイン 1.5 黄 自然塩 0.5 黄 ごま油 0.2 黄 小松菜 2.3 黄 でんぶん 2.3 黄 鶏卵 15.0 赤 粉チーズ 2.3 赤 生クリーム 2.3 赤 パン粉 1.5 黄 トマトケチャップ 15.0 黄 濃厚ソース 3.0 黄</p> <p>ほうれん草とハムのソテー ほうれん草 ☆ 26.0 緑 キャベツ ☆ 26.0 緑 ボンレスハム 6.5 赤 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.3 黄 ごま油 0.0 黄</p> <p>じゃがいもポタージュ じゃがいも 78.0 黄 玉ねぎ 26.0 緑 セロリ 3.9 緑 牛乳 52.0 赤 米粉ホワイトル 8.5 黄 米白絞油 1.3 黄 自然塩 0.7 黄 ごま油 0.1 黄 とんこつ 10.4 黄</p>

【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。