

月 火 水 木 金



「いただきます」と「ごちそうさまでした」



11月23日は
勤労感謝の日

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを
忘れずに...



1	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	735 kcal	31.1 g	20.2 g

コッペパン 牛乳
カリフラワーのシチュー
もやしサラダ
みかん

4

4	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	881 kcal	31.1 g	34.8 g

振替休日

5

5	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	881 kcal	31.1 g	34.8 g

コッペパン 牛乳 チーズ
ケチャップフランク
キャベツのカレーソテー
じゃがいもポタージュりんごゼリー

6

6	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	762 kcal	36.8 g	25.2 g

白菜ラーメン
肉団子の餅米蒸し
ピリカラきゅうり 牛乳
紫いもチップス

7

7	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	781 kcal	28.6 g	18.2 g

鶏そぼろごはん 牛乳
さつまいもの天ぷら
白菜のおひたし
小松菜のみそ汁

8

8	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	843 kcal	38.7 g	20.8 g

レーズンパン 牛乳
ホキのバネフライ
ごぼうのカレー炒め
トマトと豆のスープ ジョアマスカット

11

11	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	770 kcal	31.5 g	21.7 g

ごはん 牛乳
マーボーきのこ
じゃこピーマン
オレンジ

12

12	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	756 kcal	30.6 g	21.9 g

コッペパン はっ酵乳
ポテトミートグラタン
小松菜としめじのソテー
クラムチャウダー

13

13	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	833 kcal	27.0 g	26.0 g

カレーライス
ほうれん草とくるみのサラダ
粉豆腐ドーナツ
牛乳

14

14	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	789 kcal	32.7 g	20.8 g

わかめごはん 牛乳
じゃこ入り卵焼き
里芋のごま和え すまし汁
ぶどうミニゼリー

15

15	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	852 kcal	39.0 g	31.9 g

コッペパン 牛乳
ポークピカタ ココア牛乳の素
ブロッコリーのソテー ヨーグルト
大根とソーセージのスープ煮

18

参観代休

19

19	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	859 kcal	37.0 g	26.1 g

黒糖パン 牛乳
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

20

20	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	878 kcal	32.5 g	23.9 g

卵とじうどん おにぎり
ししゃもの天ぷら
ほうれん草のごま和え
牛乳

21

21	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	821 kcal	30.4 g	24.4 g

栗ごはん 牛乳
焼きさんまのおろししょうゆ
キャベツの即席漬け
豚汁 柿

22

22	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	867 kcal	34.1 g	33.4 g

コッペパン 牛乳
チリコンカン
ブロッコリーのサラダ
りんご ヨーグルト

25

25	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	867 kcal	24.5 g	27.3 g

ハヤシライス
豆とひじきのごまマヨ和え
オレンジゼリー
牛乳

26

26	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	850 kcal	38.4 g	29.1 g

コッペパン 牛乳
鶏のレモン揚げ
ゆでブロッコリー キャラメルパテ
さつまいもポタージュ

27

期末テスト

28

期末テスト

29

29	エネルギー	たんぱく質	LLつ
	822 kcal	26.1 g	23.3 g

ケチャップライス
ポトフ
フルーツヨーグルト
牛乳

月 火 水 木 金

11/24 は 和食の日

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成28年12月に「和食」を「日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここから「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、下の4つが特徴として挙げられています。

1 コッペパン 牛乳

Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes items like カリフラワーのジュース, カリフラワー, キetchup, etc.

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!

★栄養バランスが整いやすい. Includes images of rice, vegetables, and fish. Text: いろいろな食材や味つけの主食・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

★腹持ちがよい. Includes images of bread and rice. Text: お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、ゆっくり消化・吸収されるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。

「和食」の特徴. Includes images of various dishes. Text: 多様で新鮮な食材とその持ち味の存留. 健康な食生活を支える栄養バランス. 自然の美しさを季節のうつろいの表現.

4 振替休日. Includes a large illustration of a smiling character.

5 コッペパン 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes ケチャップフランス, ジャがいもポタージュ, etc.

6 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes 白菜ラーメン, 肉団子の餅米蒸し, etc.

7 ごはん(S) 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes 鶏そぼろ, 白菜のおひたし, etc.

8 レーズパン 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes ホネのパセリフライ, トマトと豆のスープ, etc.

11 ごはん(M) 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes マーボーソース, ジャコビーマン, etc.

12 コッペパン はち餅乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes ポテトトースト, クラムチャウダー, etc.

13 ごはん(S) 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes カレー(ルー), ほうれん草と(さくらんぼ)のサラダ, etc.

14 わかめごはん(M) 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes ジャコ入り卵焼き, すまし汁, etc.

15 コッペパン 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes ポークビッチ, 大根とソーセージのスープ, etc.

18 参観代休. Includes an illustration of a school bus and the text '給食センター'.

19 黒糖パン 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes フラッシュボール, にんじんポタージュ, etc.

20 おにぎり 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes 卵とじうどん, ほうれん草のごま和え, etc.

21 蒸し飯 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes 焼さんま, おろしじょうゆ, etc.

22 コッペパン 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes チリコンカン, プロコリーのサラダ, etc.

25 ごはん(M) 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes ハヤシライス(ルー), 豆とじのごまマヨ和え, etc.

26 コッペパン 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes 鶏のレモン揚げ, さつまいもポタージュ, etc.

27 期末テスト. Includes an illustration of a bunch of grapes.

28 期末テスト. Includes an illustration of a pink flower.

29 牛乳. Table with 2 columns: Item Name and Price. Includes ケチャップライス, ポトフ, etc.

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。