11月 すこやかすくーるらんち

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

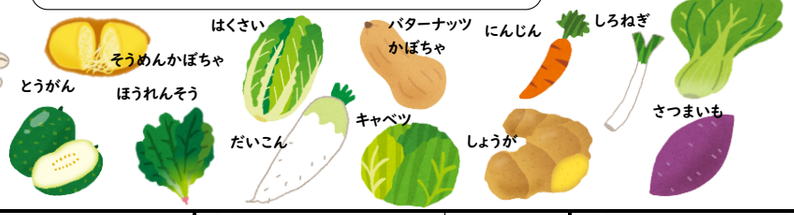
甲奴学校給食共同調理場

※ は牛乳を表しています。

月	火	水	木	金

11月使用予定

ふるさと食材



毎年11月24日は和食の日

『和食』は、『自然の美しさ』の表現や、食事と年中行事との密接な結びつきなどといった特徴をもつ世界に誇れる食文化です。日本の秋は『実り』の季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋に、毎年、一人ひとりが『和食』文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけになっていくよう願いをこめて、11月24日がいい日本食『和食』の日と制定されました。

1 りんじきゅうぎょう

4 振替休日

5

わふうサラダ / ゆかりごはん / だいこんのべっこうに

エネルギー	
小学校	552kcal
中学校	給食なし
家庭でおぎなないたいもの	いも類

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	だいこん にんじん いんげん こまつな キャベツ もやし	こめ さとう あぶら

6

そうめんかぼちゃのごまあえ / ちくわのいあそべあげ / もちむぎごはん / カレーうどんスープ

エネルギー	
小学校	684kcal
中学校	848kcal
家庭でおぎなないたいもの	こざかな

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり あぶらあげ	キャベツ にんじん もやし こまつな そうめんかぼちゃ たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ もちむぎ こむぎこ あぶら こめこ さとう うどん ごま

7

たくあんのおかかあえ / ごはん / みそおでん

エネルギー	
小学校	613kcal
中学校	757kcal
家庭でおぎなないたいもの	色の濃い野菜

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちくわ みそ うずらたまご かつおぶし	だいこん にんじん キャベツ	こめ さとう こんにゃく ごま

8

マカロニサラダ / きなこあげパン / クリームシチュー

エネルギー	
小学校	729kcal
中学校	904kcal
家庭でおぎなないたいもの	くだもの

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう きなこ ハム とりにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい コーン	パン さとう マカロニ あぶら ノンエッグマヨ じゃがいも

11

ピーナッツあえ / さつまいもごはん / こうやどうふのたまごとじ

エネルギー	
小学校	623kcal
中学校	765kcal
家庭でおぎなないたいもの	海藻類

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ もやし	こめ さつまいも ごま じゃがいも あぶら さとう ピーナッツ

12

こうみあえ / さばのソースに / ごはん / さつまじる

エネルギー	
小学校	678kcal
中学校	842kcal
家庭でおぎなないたいもの	乳製品

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう さば ハム ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう たまねぎ しろねぎ	こめ さとう あぶら さつまいも

13

だいこんサラダ / とりのしおこうじやき / もちむぎごはん / かきたまじる

エネルギー	
小学校	589kcal
中学校	723kcal
家庭でおぎなないたいもの	こざかな

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう とりにく たまご	だいこん キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ しろねぎ	こめ もちむぎ さとう あぶら じゃがいも

14

そうめんかぼちゃのごもくなます / ごはん / あつあげのみそいため

エネルギー	
小学校	692kcal
中学校	855kcal
家庭でおぎなないたいもの	色の濃い野菜

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ さつまあげ	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ そうめんかぼちゃ	こめ さとう あぶら でんぷん しらたき

15

☆食育推進事業☆

ひろしまなのこんぶあえ / きりりポークのとんかつ / むぎごはん / きりこちゃんのおしる

エネルギー	
小学校	797kcal
中学校	944kcal
家庭でおぎなないたいもの	だいず製品

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうにゅう みそ	ひろしまな にんじん キャベツ しいたけ こまつな しろねぎ	こめ むぎ ノンエッグマヨ こむぎこ パンこ しらたき さつまいも

18

とりにくとこんにゃくのピリからやき / むぎごはん / たまごいりもずくスープ

エネルギー	
小学校	629kcal
中学校	815kcal
家庭でおぎなないたいもの	いも類

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう とりにく もずく たまご とうふ	にんじん しいたけ ごぼう ひろしまな キャベツ たまねぎ しょうが えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こんにゃく

19

☆郷土料理 福岡県☆

ひろしまなのあえもの / わかめごはん / がめに

エネルギー	
小学校	623kcal
中学校	805kcal
家庭でおぎなないたいもの	種実類

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう とりにく わかめ さつまあげ だいず ハム	れんこん さといも ごぼう にんじん しいたけ いんげん ひろしまな キャベツ コーン	こめ こんにゃく あぶら さとう

20

ホキのうめみそやき / スイートポテトサラダ / もちむぎごはん / とうがんスープ

エネルギー	
小学校	669kcal
中学校	830kcal
家庭でおぎなないたいもの	色の濃い野菜

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう ホキ みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ にんじん うめ えだまめ とうがん たまねぎ	こめ もちむぎ さとう さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨ でんぷん

21

☆食育推進事業☆

きりりポークカレー / ツナフレークあえ

エネルギー	
小学校	554kcal
中学校	742kcal
家庭でおぎなないたいもの	たまご

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん にんにく しょうが キャベツ ひろしまな	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう

22

☆11/24は和食の日☆

ほうれんそうのおひたし / さばのしおやき / むぎごはん / だいこんのみそしる

エネルギー	
小学校	601kcal
中学校	781kcal
家庭でおぎなないたいもの	乳製品

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ あぶら さとう

25 がくしゅうはっぴょう会

振替休日

26

ぶたのしょうがいため / ごはん / ラーメンスープ

エネルギー	
小	586kcal
中	762kcal
家庭でおぎなないたいもの	たまご

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ひろしまな しょうが にんにく チンゲンサイ にら しいたけ えのきたけ	こめ さとう ごま あぶら ちゅうかめん

27

そうめんかぼちゃのちゅうかあえ / あげぎょうざ / もちむぎごはん / わかめスープ

エネルギー	
小	579kcal
中	711kcal
家庭でおぎなないたいもの	乳製品

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう ぎょうざ ハム わかめ	そうめんかぼちゃ もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ もちむぎ あぶら ごま

28

コーンサラダ / カレーピラフ / コンソメスープ

エネルギー	
小	509kcal
中	619kcal
家庭でおぎなないたいもの	色の濃い野菜

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	たまねぎ ぶなしめじ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	こめ あぶら さとう じゃがいも

29

りっちゃんサラダ / いわしのかばやき / むぎごはん / もずくスープ

エネルギー	
小	638kcal
中	784kcal
家庭でおぎなないたいもの	いも類

赤 おもに体を作る	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる
ぎゅうにゅう いわし ハム チーズ かつおぶし こんぶ もずく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン だいこん えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ こめこ さとう あぶら

11月1日(金)

甲奴小　臨時休業

麦ごはん
バターナッツかぼちゃのチーズ焼き
キャベツのおかか和え
ふわふわ卵スープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
カットベーコン	10	13
かぼちゃ	50	65
ぶなしめじ	6	7.8
たまねぎ	15	19.5
塩	0.12	0.156
こしょう	0.02	0.026
ノンエッグマヨ	6	7.8
ミックスチーズ	10	13
パン粉	1	1.3
キャベツ	45	58.5
ブロッコリー冷凍	8	10.4
焼きちくわ	8	10.4
かつお節	0.5	0.65
薄口醤油	1.5	1.95
豆腐	25	32.5
卵	20	26
パン粉	1	1.3
たまねぎ	25	32.5
えのきたけ	5	6.5
カットわかめ	0.5	0.65
コンソメ	1.5	1.95
塩	0.2	0.26
こしょう	0.02	0.026
でん粉	0.03	0.039
水	120	156

11月4日(月)

文化の日　振替休日

11月5日(火)

甲奴中文化祭振休

ゆかりごはん
だいこんのべっこう煮
和風サラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
ゆかり	1.5	2
豚もも肉	45	59
だいこん	97	126
にんじん	10	13
カットいんげん	5	7
酒	3.5	5
濃口醤油	5	7
薄口醤油	1.3	2
三温糖	3	4
水	50	65
削り節	1.5	2
チキンハム	5	7
こまつな	10	13
キャベツ	20	26
にんじん	3	4
もやし	10	13
カットわかめ	0.5	1
サラダ油	1	1
米酢	1.3	2
濃口醤油	1	1
三温糖	0.1	0
塩	0.2	0

11月6日(水)

もち麦ごはん
ちくわの磯辺揚げ
そうめんかぼちゃのごま和え
カレーうどんスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78
強化米	0.2	0.3
もち麦	14	18
焼きちくわ	25	33
米粉	3	4
小麦粉	2	3
あおのり	0.2	0
水	5	7
油	5	7
キャベツ	15	20
にんじん	5	7
冷凍うどん	30	39
豚もも肉	15	20
たまねぎ	30	39
こまつな	5	7
白ねぎ	10	13
油揚げ	3	4
おろしにんにく	0.3	0
サラダ油	1	1
濃口醤油	1.5	2
みりん	2	3
酒	2	3
だし昆布	0.7	1
削り節	1	1
水	110	143
カレー粉	0.2	0
アレルギー用カレールウ	10.0	13

11月7日(木)

ごはん
みそおでん
たくあんのおかか和え

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.26
鶏むね肉	35	45.5
だいこん	60	78
にんじん	5	6.5
ちぎりこんにゃく	43	55.9
角切り昆布	0.7	0.91
水	25	32.5
うずら卵	10	13
三温糖	1.7	2.21
濃口醤油	1.7	2.21
みりん	2	2.6
みそ	1	1.3
赤みそ	2.5	3.25
酒	1.3	1.69
削り節	1.5	1.95
水	30	39
刻みたくあん	13	16.9
だいこん	20	26
キャベツ	30	39
にんじん	5	6.5
濃口醤油	0.6	1
塩	0.1	0

11月8日(金)

いい歯の日

きな粉揚げパン
マカロニサラダ
クリームシチュー

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
コッペパン	50	65
油	4	5.2
きな粉	3	4
グラニュー糖	4	5
塩	0.2	0
マカロニ	8	10
キャベツ	35	46
きゅうり	5	7
にんじん	5	7
じゃがいも	20	26.0
濃口醤油	13	17
米酢	1	1
塩	0.1	0
こしょう	0.01	0
鶏もも肉	25	33
水	30	39
にんじん	15	20
じゃがいも	30	39
だいこん	30	39
キャベツ	30	39
ホールコーン冷凍	7	9
サラダ油	0.5	1
野菜ブイヨン	0.5	1
ホワイトルウ	10	13
調理乳	15	20
塩	0.1	0
こしょう	0.05	0

11月11日(月)

さつまいもごはん
高野豆腐の卵とじ
ピーナッツ和え

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78.0
強化米	0.2	0.3
だし昆布	0.5	0.7
塩	0.8	1.0
さつまいも	30	39.0
黒ごま	0.5	0.7
濃口醤油	2	3
高野豆腐	10	13.0
卵	30	39.0
鶏むね肉	15	19.5
じゃがいも	20	26.0
たまねぎ	40	52.0
にんじん	10	13.0
乾しいたけ	0.5	0.7
サラダ油	0.5	0.65
濃口醤油	4.5	5.9
三温糖	3.5	4.6
酒	1	1.3
塩	0.1	0.1
削り節	1.6	2.1
水	35	45.5
キャベツ	30	39.0
さつまいも	10	13.0
豆腐	10	13.0
こまつな	10	13.0
にんじん	10	13.0
もやし	10	13.00
ピーナッツダイス	3.5	4.55
薄口醤油	2	3
三温糖	1.5	2.0

11月12日(火)

ごはん
さばのソース煮
香味和え
さつま汁

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
塩	50	65
しょうが	1.5	2
三温糖	3.5	5
濃口醤油	2	3
ウスターソース	3	4
酒	2	3
水	15	20
もやし	12	16
切干だいこん	5	7
にんじん	5	7
キャベツ	15	20
三温糖	1.7	2
米酢	2.6	3
三温糖	1.2	2
豚もも肉	8	10
さつまいも	25	33
豆腐	20	26
白ねぎ	5	7
塩	0.08	0
だしいりこ	3	4
水	120	156

11月13日(水)

もち麦ごはん
鶏の塩こうじ焼き
大根サラダ
かきたま汁

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78
強化米	0.2	0
もち麦	14	18
鶏もも肉	40	52
酒	0.5	1
塩こうじ	5	7
にんじん	30	39
キャベツ	20	26
三温糖	2	3
薄口醤油	1.5	2
米酢	2.6	3
ごま油	0.8	1
塩	0.12	0
じゃがいも	20	26
たまねぎ	20	26
白ねぎ	5	7
塩	0.08	0
削り節	3	4
水	120	156

11月14日(木)

ごはん
厚揚げのみそ炒め
そうめんかぼちゃの五目なます

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0
厚揚げ	60	78
豚ロース	35	46
塩	0.5	0.65
キャベツ	55	72
にんじん	15	20
赤みそ	8	10
濃口醤油	1	1
三温糖	2	3
酒	1	1
みりん	1.5	2
ごま油	0.5	1
でん粉	0.8	1
ごま油	0.8	1
そうめんかぼちゃ	45	59
にんじん	15	20
さつま揚げ	5	7
乾しいたけ	0.7	1
しらたき	10	13
サラダ油	0.7	1
三温糖	1	1
濃口醤油	1	1
削り節	1	1
水	30	39
白ねぎ	5	6.5
濃口醤油	2	3
三温糖	3	4
みりん	1.5	2
米酢	3	4
塩	0.1	0

11月15日(金)

三次市給食食育推進事業

麦ごはん
霧里ポークのとんかつ
広島菜の昆布和え
きりこちゃんのお汁

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
豚ロース	60	60
塩	0.05	0.065
こしょう	0.05	0.065
ノンエッグマヨ	13	16.9
小麦粉	6	7.8
パン粉	12	15.6
ウスターソース	6	7.8
ケチャップ	6	7.8
みりん	1	1.3
ごま油		
でん粉	30	39
ひろしまな	5	6.5
キャベツ	20	26
濃口醤油	0.3	0.39
乾しいたけ		
にんじん	8	10.4
しらたき	20	26
こまつな	5	6.5
さつまいも	20	26
白ねぎ	5	6.5
みそ	6	7.8
白みそ	3	3.9
だしいりこ	3	3.9
水	120	156

11月18日(月)

麦ごはん
鶏肉とこんにゃくのピリ辛焼き
卵入りもずくスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
鶏むね肉	35	45.5
にんじん	8	10.4
乾しいたけ	1	1.3
ちぎりこんにゃく	30	39
ごぼう	10	13
ひろしまな	25	32.5
キャベツ	40	52
たまねぎ	30	39
サラダ油	1	1.3
おろししょうが	0.3	0.39
酒	1	1.3
三温糖	1.8	2.34
濃口醤油	4	5.2
中華だし	0.6	0.78
トウバンジャン	0.1	0.13
ごま油	2	2.6
でん粉	0.7	0.91
もずく	13	16.9
卵	22	28.6
豆腐	20	26
えのきたけ	5	6.5
キャベツ	15	19.5
白ねぎ	5	6.5
濃口醤油	1	1.3
薄口醤油	3.5	4.55
濃口醤油	1	1.3
塩	0.1	0.13
削り節	3	3.9
水	120	156

11月19日(火)

郷土料理　福岡県

わかめごはん
がめ煮
広島菜の和え物

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
炊き込みわかめ	2	3
鶏もも肉	20	26
さつま揚げ	15	20
ゆでだいず	10	13
れんこん	20	26
さといも冷凍	15	20
乱切りごぼう	20	26
ちぎりこんにゃく	35	46
にんじん	10	13
乾しいたけ	1	1
カットいんげん	6	8
サラダ油	1	1
濃口醤油	3.3	4
三温糖	2.4	3
酒	0.7	1
みりん	0.33	0
削り節	0.8	1
水	30	39
ひろしまな	15	20
キャベツ	30	39
にんじん	5	7
ホールコーン冷凍	7	9
チキンハム	5	7
濃口醤油	2	3
米酢	2	3
塩	0.2	0
三温糖	1	1

11月20日(水)

もち麦ごはん
ホキの梅みそ焼き
スイートポテトサラダ
とうがんスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78
強化米	0.2	0.26
もち麦	14	18
ホキ	50	65
酒	1.2	2
梅びしお	2.5	3
みそ	2	3
みりん	1	1
三温糖	1	1
豆腐	20	26
油揚げ	5	7
豆腐	20	26
塩	3.5	5
削り節	3	4
水	120	156
でん粉	0.5	1

11月21日(木)

三次市給食食育推進事業

霧里ポークカレー
ツナフレーク和え

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.26
豚もも肉	30	39
じゃがいも	25	32.5
たまねぎ	40	52
にんじん	10	13
おろしにんにく	0.5	0.65
おろししょうが	0.5	0.65
サラダ油	0.5	0.65
カレー粉	0.5	0.65
キャベツ	20	26
にんじん	3	4
もやし	15	19.5
アレルギー用カレールウ	10	13
水	50	65
濃口醤油	1	1
三温糖	0.2	0.26
豆腐	20	26
油揚げ	5	7
豆腐	20	26
三温糖	0.1	0
塩	0.2	0
水	120	156
でん粉	1	1

11月22日(金)

麦ごはん
さばの塩焼き
ほうれん草のお浸し
だいこんの味噌汁

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
さば	50	65
塩	0.2	0.26
サラダ油	1	1.3
豆腐	35	46
乾しいたけ	1	1
鶏ミンチ	10	13
三温糖	1	1
ほうれんそう	10	13
豆腐	20	26
白ねぎ	5	7
濃口醤油	2.8	4
みりん	1	1
塩	0.2	0
サラダ油	1.5	2
冷凍中華めん	20	26
白ごま	1	1
米粉	3	4
三温糖	1	1
ごま油	0.5	1
白ごま	1	1
塩		
カットベーコン	5	7
チンゲンサイ	8	10
キャベツ	15	20
乾しいたけ	0.5	1
にら	3	4
にんじん	3	4
えのきたけ	7	9
中華だし	1	1
濃口醤油	0.8	1
薄口醤油	0.7	1
塩	0.2	0
こしょう	0.01	0
ごま油	0.8	1
水	120	156

11月25日(月)

甲奴小・小童小　振休

麦ごはん
千草焼き
よろこぶキャベツ
白菜の味噌汁

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0
豚もも肉	40	52
卵	30	39
キャベツ	30	39
油	5	6.5
鶏ミンチ	30	39
ほうれんそう	1	1
三温糖	1	1
豆腐	0.5	1
乾しいたけ	0.5	1
三温糖	3	4
薄口醤油	1	1
米酢	2.5	3
三温糖	1	1
ごま油	0.5	1
白ごま	1	1
塩		
豆腐	20	26
白ねぎ	5	7
薄口醤油	0.7	1
削り節	1	1
白ごま	0.5	0.65
ごま油	0.7	0.91
水	120	156
こしょう	0.02	0.026
白ねぎ	5	6.5
水	120	156
薄口醤油	4	5.2
塩	0.1	0.13
だしいりこ	3	3.9
水	120	156.00

11月26日(火)

ごはん
豚のしょうがいため
ラーメンスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
豚もも肉	40	52
たまねぎ	30	39
キャベツ	30	39
にんじん	5	7
鶏ミンチ	30	39
ひろしまな	1	1
三温糖	1	1
豆腐	0.5	1
乾しいたけ	0.5	1
三温糖	3	4
薄口醤油	1	1
米酢	2.5	3
三温糖	1	1
ごま油	0.5	1
白ごま	1	1
塩		
豆腐	20	26
白ねぎ	5	7
薄口醤油	0.7	1
削り節	1	1
白ごま	0.5	0.65
ごま油	0.7	0.91
水	120	156
こしょう	0.02	0.026
白ねぎ	5	6.5
水	120	156
薄口醤油	4	5.2
塩	0.1	0.13
だしいりこ	3	3.9
水	120	156.00

11月27日(水)

もち麦ごはん
揚げぎょうざ
そうめんかぼちゃの中華和え
わかめスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78
強化米	0.2	0.26
もち麦	14	18.2
スクール餃子	32	41.6
油	5	6.5
サラダ油	1.3	1.69
カレー粉	0.35	0.455
塩	0.2	0.26
コンソメ	1.2	2
濃口醤油	3	3.9
三温糖	2	2.6
みりん	2	2.6
水	3	3.9
にんじん	5	7
キャベツ	35	46
ほうれんそう	8	10
ホールコーン冷凍	9	12
米酢	1.8	2
サラダ油	1	1
塩	0.3	0
こしょう	0.02	0
三温糖	0.4	1
塩昆布		
ミートボール冷凍	20	26
キャベツ	15	20
豆腐	20	26
薄口醤油	2.4	3
濃口醤油	0.6	1
塩	0.1	0
こしょう	0.02	0
薄口醤油	2	2.6
白ごま	0.5	0.65
ごま油	0.7	0.91
塩	0.08	0.104
白ねぎ	5	6.5
薄口醤油	4	5.2
塩	0.1	0.13
だしいりこ	3	3.9
水	120	156.00

11月28日(木)

カレーピラフ
コーンサラダ
コンソメスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78
強化米	0.2	0.26
鶏もも肉	8	10.4
たまねぎ	20	26
ぶなしめじ	5	6.5
にんじん	5	6.5
サラダ油	1.3	1.69
カレー粉	0.35	0.455
濃口醤油	1	1
三温糖	2	3
みりん	1.5	2
ごま油	0.5	1
米酢	3	4
塩	0.1	0
豆腐	20	26
白ねぎ	5	7
濃口醤油	1	1
三温糖	3	4
水	30	39
白ねぎ	5	6.5
濃口醤油	2	3
三温糖	3	4
水	30	39
白ねぎ	5	6.5
濃口醤油	1	1
三温糖	2	3
水	30	39
白ねぎ	5	6.5
濃口醤油	1	1
三温糖	1	1.3
豆腐	20	26
三温糖	1	1.3
塩昆布	2	2.6
サラダ油	1	1.3
米酢	3	3.9
三温糖	1	1.3
もずく	13	16.9
豆腐	15	19.5
白ねぎ	20	26
だいこん	10	13
白ねぎ	4	5.2
濃口醤油	3	3.9
濃口醤油	1	1.3
塩	0.1	0.13
削り節	3	3.9
水	120	156

11月29日(金)

麦ごはん
いわしのかば焼き
りっちゃんサラダ
もずくスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
いわし開き	40	50
米粉	6	7.8
油	4	5.2
濃口醤油	3	3.9
三温糖	2	2.6
みりん	2	2.6
水	3	3.9
チキンハム	5	6.5
キャベツ	40	52
きゅうり	5	6.5
ブロッコリー冷凍	5	6.5
ホールコーン冷凍	10	13
にんじん	5	6.5
サイコロチーズ	5	6.5
かつお節	1	1.3
塩昆布	2	2.6
サラダ油	1	1.3
米酢	3	3.9
三温糖	1	1.3
もずく	13	16.9
豆腐	15	19.5
卵	20	26
だいこん	10	13
にんじん	4	5.2
濃口醤油	5	6.5
白ねぎ	5	6.5
薄口醤油	4	5.2
塩	0.1	0.13
だしいりこ	3	3.9
水	120	156.00

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

日本(にほん)では、食事(しょくじ)の前(まえ)に『いただきます』、食べ終(た)わったら『ごちそうさま』のあいさつをする習慣(しゅうかん)があります。それぞれ、どのような意味(いみ)があるでしょうか。

大切(たいせつ)なものを「頂(いただ)く」「戴(いただ)く」

「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方(かた)です。漢字(かんじ)では「頂(いただ)く」「戴(いただ)く」と書(か)きます。昔(むかし)の人(ひと)は何(なに)か大切(たいせつ)なものをもらったときに、感謝(かんしゃ)の気持(きも)ちを表(あらわ)すために、もらったものを頭(あたま)の上(うえ)にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生(う)まれた言葉(ことば)だと考(かんが)えられています。

「命(いのち)」をいただく

私(わた)たちがいただく食べ物(もの)はすべてもとをたどれば生き物(もの)です。食べ物となる動物(どうぶつ)や植物(しょくぶつ)にも大切(たいせつ)な命(いのち)があります。「いただきます」というあいさつには、食事(しょくじ)ができることへの感謝(かんしゃ)の気持(きも)ちと同時(どうじ)に、食べ物となったすべての命(いのち)に「ありがとう、感謝(かんしゃ)していただきます」と言(い)う言葉(ことば)でもあるのです。

人々(ひとびと)の働(はたら)きに「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字(かんじ)で書(か)くと「御馳走様(ごちそうさま)」となります。「馳走(そう)」には「かけまわる」という意味(いみ)があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗(あせ)を流(ながし)して食べ物(もの)を集(あつ)め、まるでかけまわるようにして食事(しょくじ)の用意(ようい)をしてくださった人(ひと)たちのご苦労(くろう)をねぎらい、感謝(かんしゃ)する気持(きも)ちが込(こ)められています。