

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質		
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 (月)	牛乳 栗ごはん すまし汁 白身魚と野菜の甘酢あん 焼きプリンタルト	ホキ豆腐 かまぼこ	牛乳	葉ねぎ ピーマン	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きくらげ	はくさい 黄ピーマン	こめ 栗 でん粉 砂糖 焼きプリンタルト	栗油 黒ごま	煮干 だし昆布	856 30.1
4 (水)	牛乳 コッペパン ミネストローネ タンドリーチキン コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳 ヨーグルト	トマト パセリ	にんじん	キャベツ しめじ りんご	たまねぎ セロリ	コッペパン 麦 砂糖	油		818 33.6
5 (木)	牛乳 麦ごはん 五目豆 春雨のピリ辛炒め みかん	厚揚げ 大豆 豚肉 天ぷら 焼ちくわ	牛乳	にんじん キヌサヤ	にら	みかん れんこん もやし	こんにやく たまねぎ きくらげ	こめ 麦 里芋 春雨 砂糖	ごま油	煮干	864 30.4
6 (金)	牛乳 はちみつパン ポテトとキャベツのスープ チーズオムレツ りんごサラダ 1食小魚	チーズオムレツ 鶏肉 大豆	牛乳 いりこ	ブロッコリー パセリ	にんじん	キャベツ きゅうり	たまねぎ りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		784 34.8
9 (月)	牛乳 わかめごはん 春雨汁 南瓜挽肉フライ ごまあえ	トウモロコシ 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ	にんじん	キャベツ もやし	きゅうり たまねぎ	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	818 25.9
10 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 厚焼卵 おかか炒め	厚焼卵 豚肉 天ぷら 焼ちくわ かつお節	牛乳	にんじん インゲン	小松菜	たまねぎ こんにやく	もやし	こめ じゃがいも 砂糖	油		863 30.8
11 (水)	牛乳 コッペパン カレービーンズ フレンチサラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん		りんご キャベツ きゅうり	たまねぎ コーン グリビース	コッペパン じゃがいも いんげん豆ひよこ豆 砂糖	油		823 29.1
12 (木)	牛乳 ごはん さつま汁 魚の甘辛煮 ゆかりあえ	ホキ 厚揚げ 鶏肉 麦みそ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	はくさい もやし しょうが	だいこん こんにやく	こめ さつまいも でん粉 砂糖	油	煮干	829 33.4
13 (金)	牛乳 黒砂糖パン とうもろこしとレタスのスープ スコッチエッグ キャベツのソテー 1食キャブ	スコッチエッグ 鶏肉	牛乳	にんじん		キャベツ コーン	たまねぎ レタス	黒砂糖パン	油		763 30.3
16 (月)	牛乳 手巻きずし (ツ・きゅうり・のり) 大根のそぼろ煮	ツナ 厚揚げ 豚ひき肉 天ぷら	牛乳 のり	にんじん		だいこん こんにやく しょうが	きゅうり 枝豆	こめ 砂糖			812 38.4
17 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 昆布サラダ パイナップル	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん	キヌサヤ	たまねぎ だいこん コーン	パイナップル たけのこ しょうが	こめ でん粉 砂糖	油		790 27.6
18 (水)	牛乳 米粉パン 中華スープ 皿うどん みかん	卵 豚肉 天ぷら いか	牛乳	にんじん	ほうれん草	みかん もやし たけのこ	たまねぎ キャベツ きくらげ	米粉パン 揚げチヂミ でん粉	油		808 34.2
19 (木)	牛乳 麦ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ おひたし	鶏肉 麦みそ 薄揚げ	牛乳	ほうれんそう 葉ねぎ	にんじん	だいこん はくさい	たまねぎ しょうが	こめ 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干	819 27.2
20 (金)	牛乳 パインパン ポトフ エビグラタン 野菜ソテー	エビグラタン ウインナー	牛乳	にんじん		キャベツ たまねぎ コーン	だいこん はくさい	パン おじゃがもち じゃがいも	油		805 26.3
24 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん ししゃも磯辺フリッター じゃこ炒め	豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳 じゃこ磯辺フリッター しらす干し	ブロッコリー 葉ねぎ	にんじん	だいこん ごぼう	はくさい コーン	こめ	油	煮干 だし昆布	771 27.1
25 (水)	牛乳 食パン ビーンズスープ カレースパゲティ いちごジャム	鶏肉 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳	にんじん 赤ピーマン	ピーマン	キャベツ コーン	たまねぎ 黄ピーマン	食パン いんげん豆ひよこ豆 スパゲティ いちごジャム			791 30.7
26 (木)	牛乳 ごはん けんちん汁 焼きさんま 茎わかめのきんぴら	豆腐 さんま 天ぷら 薄揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん	葉ねぎ	ごぼう れんこん こんにやく	しょうが	こめ 里芋 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	752 27.3
27 (金)	牛乳 たまごパン 白菜とかぶのクリームスープ さつま芋とカリポリアーモンド りんご	鶏肉	牛乳 いりこ 粉チーズ	にんじん	パセリ	りんご かぶ	はくさい たまねぎ	たまごパン さつまいも 砂糖	油 アーモンド		845 31.2
30 (月)	牛乳 ハヤシライス ドレッシングサラダ チーズ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリビース	だいこん	こめ 砂糖	油		801 25.8

形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日の給食が滞りなく出すことができるのは、普段、皆さんには見えないところで働いてくださっているの方々のご苦労があります。直接、お礼を言える機会はなかなか少ないですが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを少しでも表していきたいですね。

基準値  
820kcal  
30.0g

**食事に感謝の「いただきます」から**



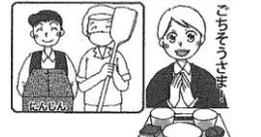
「いただく」は、漢字では「戴く」「頂く」とも書き、大切なものを受け取るときに感謝の気持ちを込めて頭の上にご上げるしぐさのことでした。また私たちの食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表します。

**よく味わって食べよう!**



食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。食事のマナーも守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。

**「ごちそうさま」はねぎらいの気持ちを**



「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々を駆け回って材料を集めた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表します。

**思いやりの気持ちで後片付け**



食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、どれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものとなります。とくに後片付けは、次に作業される方のことを考え、決められた仕方できちんと行いましょう。

**今月の佐世保産 (予定)**

米 牛乳 煮干 パセリ  
さつま芋 レンコン  
レタス キャベツ 大根

**今月の長崎県産 (予定)**

じゃがいも きゅうり  
ほうれん草 ブロッコリー  
葱 えのきたけ エリンギ  
みかん 白菜 かぶ