

給食だより 12月号

令和6年11月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月			火			水			木			金		
	2	595 kcal	2.0 g	3	687 kcal	2.3 g	4	586 kcal	2.1 g	5	619 kcal	1.9 g	6	594 kcal	1.8 g
献立	あぶらふの もの とりにく の ごまやき			こまつなの ごますあえ えちごの だいす フライ			だいこん の きんぴら さわらの ねぎしおやき			ひじきとだいすの マヨサラダ			ほうれん そうの じゃこあえ いしがたけんさん おからの コロッケ		
	ごはん じゃがいも のみそしる			わふうじる おおむぎめん			ごはん もやし のみそしる			さつまいも ごはん こんさいの うまじる			ごはん ごもく のみそしる		
赤	とりにく とうふ わかめ みそ きゅうにゅう			だいす ぶたにく きゅうにゅう			さわら さつまあげ あぶらあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう			だいす ひじき ハム ぶたにく きゅうにゅう			おから ちりめんじゃこ とりにく なまあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう		
黄	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも			おおむぎめん こむぎこ あぶら ごま こまあぶら さとう			ごはん ごまあぶら さとう さつまいも			ごはん もちごめ さつまいも ごま マヨネーズ かたくりこ			ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こまあぶら ごま		
緑	しょうが きりぼしだいこん にんじん しらたき キヌサヤ はくさい たまねぎ			こまつな もやし にんじん はくさい たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ			ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん しらたき はくさい もやし こまつな			キャベツ きゅうり だいこん にんじん れんこん たまねぎ ほししいたけ こまつな ねぎ			ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ		
	9	637 kcal	1.9 g	10	576 kcal	2.0 g	11	595 kcal	3.0 g	12	594 kcal	1.7 g	13	582 kcal	1.9 g
献立	りんご きりぼし だいこん サラダ			あおりの ポテト ソテー きりざい			レモン サラダ もみのき ハンバーグ			キャベツの わふう マヨあえ あかうおの たつたあげ			ツナ サラダ とりにくの しょうが いため		
	マーボーなまあげどん (むぎごはん)			ごはん にら とんじる			チーズこめこパン かぶの ポトフ			ごはん なめこと なまあげの みそしる			ごはん ごま とうにゅう じる		
赤	ぶたにく だいすミート なまあげ みそ ツナ きゅうにゅう			なっとう ベーコン あおりの とうふ ぶたにく みそ きゅうにゅう			チーズ とりにく ぶたにく ハム きゅうにゅう			あかうお ハム かつおぶし なまあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう			とりにく ツナ ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう		
黄	ごはん むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま			ごはん ごま じゃがいも あぶら			こめこパン さとう あぶら			ごはん かたくりこ あぶら マヨネーズ			ごはん ごまあぶら さとう あぶら さつまいも ごま		
緑	にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ グリーンピース にんにく しょうが もやし きりぼしだいこん にんじん こまつな りんご			のざわな だいこんたくあん だいこん にんじん たまねぎ つきこん えのきたけ にら			キャベツ きゅうり にんじん コーン レモンじる たまねぎ はくさい かぶ かぶのは			キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ もやし なめこ			しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく にんじん キャベツ もやし きゅうり だいこん はくさい ほうれんそう		
	16	587 kcal	1.8 g	17	655 kcal	2.8 g	18	595 kcal	2.1 g	19	712 kcal	1.9 g	20	577 kcal	1.9 g
献立	はるさめ サラダ とりにくの みそに			もやしの ナムル ぼう ギョーザ			なめたけ ひじき さばの カレーやき			みそ ポテサラ だし からあげ			ごま サラダ わふう きんぴら つつみやき		
	ごはん とうふの みそしる			ちゅうかめん みそラーメン スープ			ごはん ながねぎの みそしる			ごはん ゆずはくさい なべ			ごはん とうじ みそしる		
赤	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう			ぶたにく みそ きゅうにゅう			さば ひじき とうふ みそ きゅうにゅう			とりにく ツナ みそ ぶたにく とうふ きゅうにゅう			とりにく とうふ ぶたにく みそ きゅうにゅう		
黄	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま すいとん			ちゅうかめん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま			ごはん ごま ごまあぶら さつまいも			ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも マヨネーズ			ごはん ごまあぶら ごま		
緑	グリーンピース しょうが もやし にんじん こまつな だいこん はくさい ごぼう			もやし にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ たけのこ ねぎ コーン にんにく しょうが			なめたけ キャベツ ほうれんそう コーン だいこん にんじん ねぎ			にんにく しょうが たまねぎ にんじん プロッコリー だいこん はくさい しめじ えのきたけ つきこん ねぎ ゆず			たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ もやし ほうれんそう はくさい れんこん カボチャ つきこん ねぎ		
	23	587 kcal	2.0 g	24	678 kcal	2.3 g	日にち エネルギー Kcal えんぶん 塩分 g			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>毎月17日は 「減塩の日」です！</p> <p>12月19日(木)の給食 は、市内共通献立の「減 塩献立」です。小学生の 給食では塩分摂取量が 2.0g未満(中学年)という 目標値があります。</p> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の給食目標</p> <p>寒さに負けない 体をつくろう！</p>  </div>		
献立	やいろなの のりすあえ ぶたにくの バーベキュ いため			クリスマス ケーキ クリスマス サラダ チキン ライス ぶゆの コンソメ スープ			おもに 副菜 おもに 主菜 主食 汁物								
赤	ぶたにく ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいすペースト きゅうにゅう			とりにく ハム ウィナー とうにゅう きゅうにゅう			おもに体をつくる食べ物								
黄	ごはん あぶら さとう かたくりこ			ごはん あぶら さとう マカロニ じゃがいも ケーキ			おもに熱や力になる食べ物								
緑	たまねぎ れんこん いんげん キャベツ もやし にんじん やいろな だいこん えのきたけ			たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ プロッコリー コーン だいこん しめじ ほうれんそう			おもに体の調子を整える食べ物								

※都合により献立は変更になる場合があります。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれに込められている意味を知っていますか？

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、食事が出来るまでに、たくさんの人々が関わっていることを想像してみましょう。

1. 料理を作る人
2. 農作物や家畜を育てる人
3. 食材を運ぶ人
4. 食材を販売する人



など

感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつをし、食事を大切にしていきましょう。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭の高さを意味があり、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)」とは、食事を用意するために走り回ることを意味しています。この食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。

