

11月*給食だより*



※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月

火

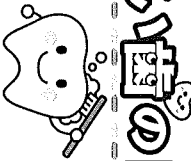
水

木

金

11月8日は

「いい歯の日」



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

食へ過ぎを防ぎ、肥満を予防する

消化を助け、栄養の吸収がよくなる

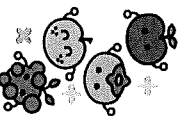
味がよくなり、味覚が発達する

脳が活性化し、集中力が高まる

1日
コーンカレーピラフ
ツナマカロニサラダ
さつまいものシチュー
小学校で育てたさつまいもが入っています。

4日

振替休日



5日

ごはん

ちくわの磯辺揚げ
高野豆腐の炒めもの
けんちん汁

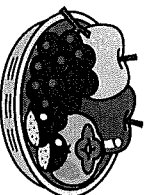
6日

ごはん

とじ肉のごまみそ焼き
塩+ΔIL
玉子スーズ

7日

給食はありません



8日

ごはん

さばのみそ煮
カミカミサラダ
キャベツとぶののみそ汁
鳥海りんご

11日

765kcal

秋の味ごはん
玉子焼き
おひたし
ほうれん草と大根のみそ汁

小学校で育てたさつまいもが入っています。

12日

750kcal

ごはん
さんまの塩焼き
ひじきの炒め煮
とん汁

13日

955kcal

ポークカレー
フルーツポンチ

14日

930kcal

ごはん
とじ肉のから揚げ
ツナあえ
ごまつなのみそ汁

15日

770kcal

ごはん
ぎょうざ
ぶた肉とキャベツのみそ炒め
とうろのうま煮

18日

750kcal

ごはん
肉だんご
ビーフソテー
白菜のかき玉汁

19日

740kcal

ごはん
とじ肉のてり焼き
こんにゃくのきんぴら
沢煮わん

20日

860kcal

ごはん (サキホコシ)
赤魚のから揚げ
ごまあえ
さつま汁

21日

830kcal

ラーボーどうぶつ丼
春雨サラダ
鳥海りんご

22日

720kcal

五目うどん
ちくわと野菜の揚げ煮

25日

750kcal

ごはん
いわしのみそ煮
切り干し大根の炒め煮
白菜のみそ汁

26日

820kcal

カミカミがた丼
たくあんあえ
わかめのみそ汁

27日

925kcal

スパゲティ
ミートソース
コーンサラダ
デザート

28日

780kcal

ごはん
和風ハンバーグ
ポテトソテー
肉野菜スーズ

29日

770kcal

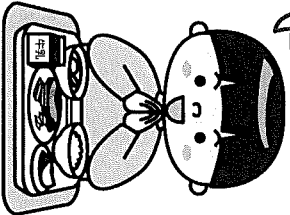
ごはん
ほったけの塩焼き
和風サラダ
ごま汁

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



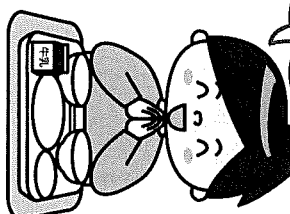
いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、自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。

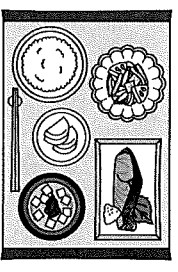


ごちそうさまでした

「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。



11月24日は 和食の日



和食は無形文化遺産

「和食:日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



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、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。

