

げつようび 月		かようび 火		すいようび 水		もくようび 木		きんようび 金	
小学部 給食カレンダー 									
2日 608 kcal		3日		4日 517 kcal		5日 541 kcal		6日 505 kcal	
ハヤシライス 368	ぎゅうにゅう牛乳 137	ぶんかひ 文化の日 		ごはん 186	ぎゅうにゅう牛乳 137	ミルクパン 192	ぎゅうにゅう牛乳 137	ごはん 186	ぎゅうにゅう牛乳 137
コールスローサラダ 51	いちごヨーグルト 52			とりにく鶏肉の照り焼き 66	しろみさかな白身魚のオーロラソース 137	ビビンバ 119			
				マカロニサラダ 98	フレンチサラダ 39	めかぶスープ 19			
				あか赤だし 30	コンソメスープ 36	かたぬめ型抜きレアチーズ 44			
9日		10日 601 kcal		11日 529 kcal		12日 505 kcal		13日 534 kcal	
ぶんかさいふりかえきゅうぎょうび 文化祭振替休業日 		ごはん 186	ぎゅうにゅう牛乳 137	わかめごはん 187	ぎゅうにゅう牛乳 137	こめこい米粉入りパン 202	ぎゅうにゅう牛乳 137	まこもたけの味ごはん 227	ぎゅうにゅう牛乳 137
		マーボー豆腐 207	ちくげんに筑前煮 136	あかうお赤魚のパン粉焼き 72	かぼちゃサラダ 72	すき焼き風煮 152	あお青さのりの千草あえ 18		
		ナムル 49	ほうれん草のみそ和え 36	かぼちゃサラダ 72	キャベツスープ 22				
		チンゲン菜スープ 22	すまし汁 33						
16日 543 kcal		17日 507 kcal		18日 571 kcal		19日 549 kcal		20日 519 kcal	
ごはん 186	ぎゅうにゅう牛乳 137	ごはん 186	ぎゅうにゅう牛乳 137	ごはん 186	ぎゅうにゅう牛乳 137	黒糖パン 204	ぎゅうにゅう牛乳 137	ごはん 186	ぎゅうにゅう牛乳 137
ぶたにく豚肉のとんてきソース 113	さばみそに鯖の味噌煮 133	プルコギ 167	しらす入りチョレギサラダ 63	ポテトのミートソース 194	かぶのスープ 14	みそかつ 145	まろやさい添え野菜・ミニトマト 18	こまつな小松菜のすまし汁 33	
ゆでキャベツ 7	レモン和え 11	もやしスープ 18							
ちゃんこスープ 100	のっぺい汁 40								
23日		24日 544 kcal		25日 543 kcal		26日 569 kcal		27日 572 kcal	
きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 		シーフードピラフ 251	ぎゅうにゅう牛乳 137	ごはん 186	ぎゅうにゅう牛乳 137	しよく食パン 178	ぎゅうにゅう牛乳 137	ごはん 186	ぎゅうにゅう牛乳 137
		かぼちゃスープ 106	リンゴゼリー 50	ぶりの煮つけ 142	やさいのピーナッツ和え 31	ブルーベリージャム 27	とりにく鶏肉のからあげ 115	ポテトサラダ 90	わかめのみそ汁 44
				じゃがいものみそ汁 47		ブロッコリーと玉ねぎスープ 32			
30日 518 kcal									
ごはん 186	ぎゅうにゅう牛乳 137								
とりにく鶏肉の里芋煮 93	ミモザサラダ 70								
なめこ汁 20									
									

11月 給食だより

7号

気温の急激な変化で体調を崩しやすい時でもあります。ごはんをしっかり食べ、睡眠も十分にとって風邪にまけないつよい体をつくりましょう！手洗い・うがいも忘れずにしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。

給食ができるまでには、どのような人々が働いているのでしょうか。



食事のあいさつ

いただきます

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味があり、食材への感謝も込められています。

ごちそうさまでした

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「走りまわる」という意味です。食べ物には、たくさんの方が関わっています。その人々に感謝して、「ごちそうさまでした」と言いましょう。

11月13日は地物一番給食の日です。三重県産の牛肉やまこもたけ、伊勢志摩産のあおさを使ったメニューです。