

11月 予定献立表

給食目標 楽しく食べよう

佐賀市立開成小学校

日	献立名	(あか) 血や肉になる	(きいろ) 熱や力の元になる	(みどり) 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			593 kcal
	ホキ天玉あげ	ほき天玉挙げ	油			20.8 g
	しそあえ		いりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, しそ	しょうゆ	18.9 g
	のっぺい汁	鶏肉, とうふ	油, さつまいも, かたくり粉	ごぼう, だいこん, にんじん, こんにゃく, ねぎ	かつおだしパック, 塩, しょうゆ	1.2 g
5 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			557 kcal
	キムチと豚肉の炒め物	豚肉	油, ごま, ごま油	はくさいキムチ漬け, たくあん, ねぎ, もやし	しょうゆ	23.2 g
	おやさいつみれと春雨のスープ	おやさいつみれ	春雨, ごま油	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	中華味, しょうゆ, 塩, こしょう	14.0 g
						2.4 g
6 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			522 kcal
	ちゅうかまん	図書館コラボ 給食ちゅうかま んのひみつ	ちゅうかまん			22.0 g
	中華スープ	鶏肉	こめこめん, ごま油	たまねぎ, きくらげ, チンゲンツアイ, にんじん, ねぎ, 干し椎茸	かつおだしパック, しょうゆ, 中華味, みりん, 酒	20.2 g
	かいそうサラダ	かまぼこ, わかめ		キャベツ, きゅうり, にんじん	和風ドレッシング, ナムルドレッシング	2.2 g
7 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			565 kcal
	ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ		しょうゆ, ワイン, 塩, こしょう, マスタード	22.7 g
	やさいソテー	豚肉	油	キャベツ, にんじん, もやし, コーン, ピーマン	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう	17.5 g
	味噌汁	あつあげ, みそ		えのきたけ, たまねぎ, にんじん, こねぎ	かつおだしパック	1.5 g
10 月	ピザトースト 牛乳	ツナ, ベーコン, シュレットチーズ 牛乳	食パン	たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, コーン	ピッツアソース, トマトケチャップ, 塩	558 kcal
	とりにくとやさいのスープ	鶏肉	油	たまねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, パセリ	ワイン, がらスープチキン, 塩, こしょう	22.7 g
	ぶどうゼリー	おたんじょう 給食	ぶどうゼリー			22.6 g
						2.2 g
11 火	ご飯 牛乳	牛乳	ごはん			650 kcal
	カレー	鶏肉	バター, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, まいたけ, ほんしめじ, 生しいたけ, にんにく, えだまめ, トマト缶	カレールウ, チャツネ, 赤ワイン, 塩	22.6 g
	サラダ	かまぼこ		きゅうり, キャベツ, コーン	かんきつドレッシング	20.0 g
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.1 g
12 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			621 kcal
	マーボーどーふ	豚ひき肉, とうふ, 赤みそ	さとう, かたくり粉, 油	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ	テンメンジャン, しょうゆ, トウバンジャン, 酒	23.1 g
	ちゅうかはるさめサラダ	ロースハム	いりごま, ごま油, さとう, はるさめ	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	18.0 g
	果物(みかん)			みかん		1.9 g
13 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			597 kcal
	ソース焼きそば	豚肉, 竹輪, かまぼこ	スパゲティ, 油	キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじん, ねぎ	ソース, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	26.2 g
	ツナと野菜のサラダ	ツナ		キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	和風ドレッシング	20.8 g
	プロセスチーズ	チーズ				2.6 g
14 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			570 kcal
	魚の味噌焼き	さば みそ	ごま さとう	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	24.0 g
	野菜のおかかいため	ベーコン, かつおぶし	油	ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん	塩, こしょう, 酒, しょうゆ	19.4 g
	みだくさん汁	とうふ, みそ		はくさい, しめじ, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ こんにゃく	いりこだしパック	1.3 g
18 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			641 kcal
	鶏の唐揚げ	鶏肉	かたくり粉, 薄力粉, 油		食塩, 白こしょう	24.5 g
	茱わかめのきんぴら	豚肉, 茱わかめ	ごま油さとう	にんじん, えだまめ, こんにゃく	しょうゆ, 酒, みりん	24.3 g
	すまし汁	かまぼこ		たまねぎ, にんじん, ねぎ, えのきたけ	かつおだしパック, しょうゆ, 酒, 塩	1.5 g

11月予定献立表

給食目標 楽しく食べよう

佐賀市立開成小学校

日	献立名	(あか) 血や肉になる	(きいろ) 熱や力の元になる	(みどり) 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			548 kcal
	すき焼き風煮	豚肉、とうふ	油、さとう	干し椎茸、にんじん、はくさい、白ねぎ、しらたき	しょうゆ、みりん、酒、	23.2 g
	ごまドレッシングサラダ	ツナ		きゅうり、キャベツ、にんじん、えだまめ	ごまドレッシング、しょうゆ	15.5 g
	果物(りんご)			りんご		1.1 g
20 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			633 kcal
	さつまいもアップルパイ	スキムミルク	パイシート、さつまいも、バター、上白糖	りんごピューレ、りんご(缶詰)		21.1 g
	肉団子のスープ	くるま麩団子	油	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	チキンブイヨン、塩、こしょう、ブイヨン	28.5 g
						1.3 g
21 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			631 kcal
	セルフオムライス (除去食：たまごなし)	鶏肉、薄焼き卵	油	たまねぎ、にんじん、えだまめ	トマトケチャップ、塩、こしょう、ソース	25.4 g
	ラビオリスープ	ベーコン	ラビオリ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう	ブイヨン、塩、こしょう	18.6 g
						1.6 g
25 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			563 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ	しょうゆ、酒、みりん	22.3 g
	ごま炒め	焼き竹輪	ごま油、いりごま	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、塩	13.7 g
	鉄子ひじき	鉄子ひじき				1.6 g
26 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			616 kcal
	さかなのからあげ	ホキ	かたくり粉、こむぎ粉、油		酒、塩、白こしょう	22.0 g
	ごまマヨあえ	ロースハム	すりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	エッグケアマヨネーズ、しょうゆ	20.3 g
	かぼちゃのみそ汁	わかめ、みそ		かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こねぎ	いりこだしパック	1.6 g
27 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			647 kcal
	ホワイトシチュー	鶏肉、牛乳	じゃがいも、さつまいも、油	にんじん、たまねぎ、パセリ	白ワイン、ホワイトソース、塩、白しょう	25.2 g
	ハムサラダ	ロースハム		キャベツ、きゅうり、コーン、赤パプリカ	青じそドレッシング、イタリアンドレッシング	22.0 g
	デザート		リンゴタルト			2.0 g
28 金	さがれんこん入りまぜご飯	鶏肉、油揚げ	ごはん、油、さとう	れんこん、にんじん、ごぼう、えだまめ、干し椎茸	しょうゆ、みりん	537 kcal
	牛乳	牛乳				21.7 g
	おとうふシュウマイ	お豆腐シュウマイ				16.3 g
	みそ汁	わかめ みそ		たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	いりこだしパック	1.9 g

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてはなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

図書館の本とコラボ給食

11月は、図書館祭りがありますね。今年も図書館の本とコラボ給食を実施します。コラボ給食の日は、目めくりカレンダーと献立表でお知らせします。楽しみにしていってください。本は、増田先生に選んでいただきました。ぜひ読んでみてください。

