



「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、どのような意味があるのでしょうか。



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、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。

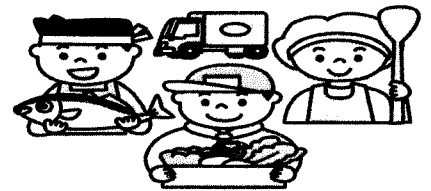


ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」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。



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、食事が出来上がるまでに、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しょう。



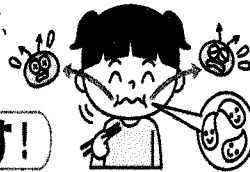
11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみが

くことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし菌や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

☆ 今月の献立より ☆

○ 8日 かむかむメニュー

いい歯の日にちなんで、きびや赤米、黒米を使ったごはんや、れんこんやごぼうなど噛み応えのある食材をたくさん取り入れました。よく噛んで食べましょう。

○ 17日 野菜の土佐漬け・どろめ汁

高知県の郷土料理で、土佐漬けはかつお節を使った和え物です。どろめとは、土佐の方言で「しらす」のことを言います。しらすのうま味が溶け出したみそ汁です。

※この他、芋きんとん、豆腐とツナの揚げぎょうざなど、新メニューも登場します。お楽しみに！

＜10月使用の主な食材の産地＞

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	里芋	長野
	山形・宮城	れんこん	茨城
	岩手・北海道	さやいんげん	群馬
	山梨・東京	チンゲン菜	茨城
にんじん	北海道	かぼちゃ	北海道
玉ねぎ	北海道	ピーマン	茨城
じゃがいも	長崎	みかん	茨城
きゅうり	群馬	巨峰	長野
大根	北海道	いわしすり身	千葉
さつまいも	茨城	メルルーサ	アルゼンチン
長ねぎ	山形	鮭	北海道
小松菜	東京	ししゃも	ノルウェー
ほうれん草	千葉	さば	宮城
白菜	長野	豚肉	茨城
キャベツ	群馬	鶏肉	宮崎

令和6年



11月献立表



富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
1	金	○	むぎごはん さといものスキヤキクロック キャベツのじゃこいため とうふとはくさいのみそしる	牛乳 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 ジャが芋 里芋 米油 米ぬか油 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉 パン粉	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ 白菜	636	14.5	28.6	3.0			
5	火	○	むぎごはん さばのカレーやき かわりにびたし だいこんとじゃがいものみそしる	牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 こんにやく 砂糖 ジャが芋	にんにく 生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ	584	18.5	31.9	2.7			
6	水	○	ホイコーローどん スーミータン くだもの(みかん)	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ピーマン コーン 小松菜 みかん	672	18.7	25.4	3.0			
7	木	○	ミルクパン さつまいもときのこのクリームに ツナドレサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム まぐろ缶	ミルクパン 米ぬか油 さつまい芋 米粉 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ もやし コーン 小松菜	628	15.2	38.4	2.6			
8	金	○	ごくくかみかみごはん れんこんつくねやき もやしのごまあえ けんちんじる	牛乳 鶏ひき肉 大豆 とり肉 豆腐	米 もち米 黒米 赤米 きび 米粉 米粉 パン粉 砂糖 片栗粉 ジャが芋 白すりごま 米ぬか油 こんにやく	れんこん たまねぎ ねぎ エリンギ 生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 白菜	610	18.4	27.4	2.6			
11	月	○	こやどうふのそぼろどん さつまいものきんぴら よしのじる	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 さつまい揚げ とり肉 竹輪	米 大麦 米ぬか油 砂糖 さつまい芋 白ごま こんにやく 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ れんこん グリーンピース さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	579	18.9	25.6	2.4			
12	火	○	きのごおこわ ししゃものみりんやき キャベツのあっさりあえ いもっこじる	とり肉 牛乳 ししゃも かつお節 豚肉 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 白ごま 米ぬか油 里芋	しめじ えのきたけ しいたけ キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	585	20.7	27.4	3.1			
13	水	○	しせんどうふどん たまごともやしのちゅうかスープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま ジャが芋	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん しめじ チンゲンサイ もやし 小松菜 ねぎ	620	18.3	31.8	2.7			
14	木	○	なめし にくじゃが こまつなとさつまあげのいためもの	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜	572	15.5	24.2	2.2			
15	金	○	みそラーメン いためメンマ フルーツゼリー	豚肉 みそ 牛乳 アガー	米ぬか油 中華めん ラード ごま油 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ 白菜 もやし ねぎ 小松菜 にんにく しなちく パインアップル缶 みかん缶	571	16.3	28.5	3.3			
16	土	○	むぎごはん ぶたキムチ トックスープ しおきゅうり	牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 ごま油 白すりごま 砂糖 片栗粉 トック	にんにく たまねぎ にんじん 白菜 もやし なら ねぎ キムチ 生姜 干しいたけ 小松菜 きゅうり	583	16.9	25.2	2.8			
19	火	○	くろごとラスティックパン きゃべつのキッシュ さつまいものハニーサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ とり肉	黒砂糖 パン 米ぬか油 さつまい芋 はちみつ	たまねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり 赤ピーマン にんじん コーン	584	15.5	37.3	2.6			
20	水	○	むぎごはん さわらのしょうがふうみやき こんさいのピリからいたため かぼちゃとなまあげのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 とり肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにやく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ	609	20.4	29.0	2.2			
21	木	○	ゆかりごはん あつあげとねぎのそぼろに ひじきサラダ	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 ひじき	米 砂糖 米ぬか油 片栗粉	生姜 にんじん ねぎ もやし ほうれん草 コーン	629	17.0	34.8	2.5			
22	金	○	コメッコハヤシライス れんこんのサラダ いもきんとん	豚肉 大豆 牛乳	米 米ぬか油 砂糖 ざらめ 米粉 さつまい芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ セロリー れんこん キャベツ レーズン	640	13.1	21.7	2.3			
25	月	○	むぎごはん さかなのピリからみそやき やさいのとさづけ だるめじる	牛乳 さめ みそ かつお節 しらす干し 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま ジャが芋	にんにく ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 生姜 たまねぎ みつば	570	22.5	25.1	2.9			
26	火	○	カレーうどん じゃがいもとぶたにくのきんぴら	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 米ぬか油 片栗粉 こんにやく ジャが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	573	16.7	27.8	2.5			
27	水	○	ちやめし おでん やさいのからみあえ	牛乳 昆布 さつま揚げ つみれ 竹輪 がんもどき うずら卵	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋 ちくわぶ	にんじん 大根 キャベツ 小松菜	570	17.1	24.5	3.0			
28	木	○	とりにくとごぼうのピラフ じゃがもちスープ くだもの(みかん)	とり肉 牛乳 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 マーガリン ジャが芋	たまねぎ にんじん ごぼう コーン 生姜 枝豆 大根 ねぎ 小松菜 みかん	594	14.1	27.7	2.1			
29	金	○	むぎごはん とうふとツナのあげぎょうざ きりぼしだいこんのサラダ ごもくさつぱりスープ	牛乳 まぐろ缶 豆腐 とり肉	米 大麦 ごま油 米ぬか油 ぎょうざの皮 小麦粉 米油 白ごま 砂糖 片栗粉	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 切干大根 にんじん きゅうり たけのこ 白菜 小松菜	627	13.9	34.2	2.1			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	602	17.1	28.9	2.6	359	95	2.4	255	0.30	0.47	18	6.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上