

11月 給食だより 中

与勝緑が丘中学校
098-978-5230

「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、頭へ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

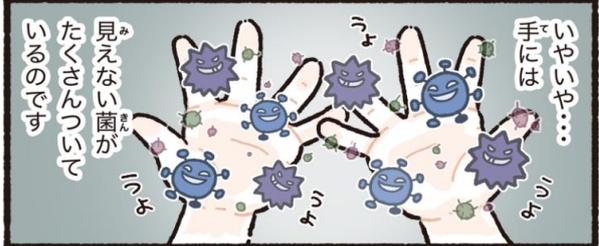
「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



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。



ほんとうにきれいな手？



りゅうこう きせつ
カゼが流行する季節です。
てあら わす
手洗い、うがいを忘れずに。

秋の食べもの・ことわざクイズ

○に秋の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[] がヒントです。

Q1 ○○よりうまい十三里
[十三里は「さつまいも」を指し、○○よりもあまくておいしい、という意味。「○○+より(四里)=十三里」と足し算になっている。
※一里は昔の距離の単位で、約4キロメートルのこと。]



Q2 貧乏○○○○に福いわし
[○○○○が豊漁の年は寒流が強くて夏の気温が低く、米が不作(貧乏)になり、いわしが豊漁の年は暖流が強くて夏は暑く、米が豊作であることを意味する。]



Q3 ○○の煮えたもご存じない
[○○が煮えたかどうかわからない、世間知らずの人のことを言うたとえ。]



Q4 秋○○は嫁に食わずな
[秋の○○はおいしいから嫁に食べさせたくないという意味と、○○は傷みやすいから嫁には食べさせないと心配する、2通りの意味がある。]



Q5 隣の○○○○と遠くの夕立来そうで来ない
[隣の家の人が作る○○○○が口に入らないように、雨が降ってほしいのに遠くの夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。]



ヒント



こたえ
○1(栗) ○2=さんま(秋刀魚) ○3=いも(芋) ○4=なす(鱈) ○5=おはし(鱈)
※秋の食べものに関することわざは、このクイズで取り上げたもの以外にもたくさんあります。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。

※2枚貝には「かに」が共存しています。

※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。

※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こんだて		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	
1	金		焼き肉丼	麦ごはん	米, 麦			
				具 牛肉	三温糖, ごま油, こめ油, でん粉	たまねぎ, 人参, たけのこ, こんにゃく, ピーマン, にら, えのき, にんにく	料理酒, しょうゆ, スターキしょうゆ(小麦)	
				かき玉汁	卵, わかめ, 絹ごし豆腐	でん粉	人参, しめじ, 小松菜	シママース, しょうゆ, 花かつお
				梨			梨	
5	火		ゆかりごはん	豚じゃがみそ汁	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, ねりごま	人参, 小松菜	花かつお
				厚揚げの大根おろしがけ	厚揚げ	三温糖	だいこん	みりん, しょうゆ, 花かつお
				ごまジャコサラダ	しらす, 糸けずり	ごま, 三温糖, ごま油	キャベツ, 人参, だいこん, きゅうり, もやし	ミツカン酢, しょうゆ, シママース
				きなこ揚げパン	きな粉, 脱脂粉乳(乳)	コッペパン(小麦, 乳), 揚げ油①, アーモンド, 黒糖, 三温糖		
6	水		ブロccoliリートマト煮	鶏肉, 白いんげん豆	じゃがいも, 三温糖, こめ油	ブロccoliリー, たまねぎ, 人参, しめじ, トマト, にんにく	ケチャップ, シママース, 白ワイン, こしょう, 鶏ガラ(卵)	
				キャベツのタンカン和え	ツナ		キャベツ, きゅうり, 人参, 黄ピーマン	タンカンドレッシング(小麦)
				カルフィッシュ	カルフィッシュ			
				みそラーメン	中華麺	中華めん(小麦)		
7	木		汁	豚肉, なんと, 赤みそ	ラー油, ごま油	人参, もやし, コーン, きくらげ, キャベツ, 長ねぎ, しょうが, にんにく	鶏ガラ(卵), 豚ガラ, 赤だし, 木戸中華(小麦, 乳), テンメンジャン(小麦), シママース, こしょう	
				小松菜の錦糸和え	錦糸卵	ごま, 三温糖	小松菜, 人参, キャベツ, もやし	しょうゆ, ミツカン酢, シママース
				大学芋		さつまいも, 揚げ油②, 三温糖, 水あめ, ごま		しょうゆ
				からし菜ジャコご飯	しらす	米, ごま, ごま油	からし菜	シママース, しょうゆ
8	金		けんちん汁	豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ		人参, 大根, 長ねぎ, ごぼう, 椎茸, こんにゃく, しょうが	しょうゆ, シママース, 花かつお	
				さばのカレー風味焼き	さば		しょうが	しょうゆ, 料理酒, カレー粉
				りんご			りんご	
				いい歯の日 (11月8日)				
11	月		麦ごはん		米, 麦			
				白菜のみそ汁	油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	白菜, 人参, 青ねぎ	花かつお
				ひじきと大豆の磯煮	ひじき, 豚肉, 蒸し大豆, ちきあぎ, 高野豆腐	こめ油, ごま油	こんにゃく, 人参, ごぼう, いんげん	しょうゆ, みりん, 料理酒, シママース, 花かつお
				豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖	しょうが	しょうゆ, みりん, 料理酒

12	火	牛乳	あみパン		あみパン(小麦,乳)			
			クラムチャウダー	鶏肉,あさり,ベーコン,貝柱,白いんげん,生クリーム(乳),脱脂粉乳(乳)	じゃがいも,こめ油	人参,たまねぎ,パセリ,にんにく	ホワイトルウ(小麦,乳),白ワイン,シママース,こしょう,鶏ガラ(卵)	
			カリフラワーと いんげんのソテー	豚肉	こめ油	いんげん,カリフラワー,人参,ヤングコーン,にんにく	シママース,こしょう,しょうゆ	
			レンコン入り平つくね(トマトソース味)	レンコン入り平つくね(小麦)				
13	水	牛乳	オムライス	チキンライス	鶏肉	米,こめ油	人参,たまねぎ,赤ピーマン,コーン,マッシュルーム,グリーンピース	ケチャップ,パプリカ粉,シママース,こしょう,チキンブイヨン
				オムライスシート	オムライスシート(卵,小麦)			
			ミニケチャップ				ケチャップ	
		コンソメスープ	ベーコン	マカロニ(小麦),こめ油	たまねぎ,人参,キャベツ,パセリ,にんにく	シママース,こしょう,チキンブイヨン,野菜ブイヨン		
		じゃがいもと ブロッコリーのソテー	豚肉	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,ブロッコリー,人参,ヤングコーン	しょうゆ,シママース,こしょう		
		オレンジ			オレンジ			
14	木	牛乳	なかみそば	麺		沖縄そば(小麦)		
				汁	豚肉,中身,かまぼこ		椎茸,こんにゃく,青ねぎ,しょうが	豚ガラ,花かつお,料理酒,しょうゆ,シママース,七味唐辛子,こしょう
			タマナーチャンプルー	豚肉,ちきあぎ,厚揚げ,糸けずり	こめ油	キャベツ,人参,もやし,にら	シママース,しょうゆ,こしょう	
			黒糖アガラサー	牛乳	強力粉,黒糖		ベーキングパウダー,重曹	
15	金	牛乳	麦ごはん		米,麦			
			アーサのみそ汁	あおさ,豚肉,木綿豆腐,白みそ		人参,とうがん,小松菜,しょうが	花かつお	
			さばのごまだれかけ	さば	三温糖,ごま,でん粉	しょうが	しょうゆ,花かつお	
			人参シリシリ	ツナ,卵,糸けずり	麩(小麦),こめ油	人参,にら	シママース,しょうゆ	
18	月	牛乳	タコライス	麦ごはん		米,麦		
				タコスミート	牛肉,豚肉,豚レバー,粒状大豆タンパク,	こめ油	たまねぎ,人参,トマト,にんにく	トマトピューレー,チリソース,タコスシーズニング(小麦),チリパウダー,ケチャップ,ウスターソース,シママース,こしょう
			野菜			キャベツ,ミニトマト		
			チーズ	スライスチーズ(乳)				
			魚そうめん汁	鶏肉,魚そうめん,もずく		小松菜,人参,だいこん,しめじ,長ねぎ,しょうが	花かつお,シママース,しょうゆ	
			ちんすこう		小麦粉,三温糖,ラード			
19	火	牛乳	紅芋の炊き込みごはん	豚肉,ちきあぎ,油揚げ	米,紅イモ,こめ油	人参,椎茸,ねぎ	しょうゆ,シママース,料理酒,みりん,花かつお	
			豆腐のすまし汁	鶏肉,絹ごし豆腐	でん粉	人参,とうがん,小松菜	シママース,しょうゆ,花かつお	
			魚の西京焼き	さわら,甘口白みそ	三温糖	しょうが	みりん	
			りんご			りんご		

食育の日
(毎月19日)



へたの裏にある線の数と房の数は同じです。確かめてみましょう。

柑橘類の一つで、秋から冬にかけてが旬。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州は、柑橘類の産地として知られる中国の地名ですが、温州みかんは日本の鹿児島県が原産で、中国から伝わった柑橘類から偶然生まれたものです。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めます※。抗酸化作用のある「ビタミンC」や、高血圧を予防する「カリウム」、おなかの調子をよくする「食物繊維」を豊富に含むほか、だいだい色のカロテノイド色素「β-クリプトキサンチン」には、生活習慣病予防効果が期待されています。※農林水産省「令和5年度みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」

20	水		カレーうどん	豚肉,油揚げ,なると	うどん(小麦), でん粉,こめ油	人参,たまねぎ,白菜, チンゲンサイ,きくらげ, 椎茸,しめじ,長ねぎ, にんにく	シママース, カレーフレーク(小麦), カレールウ(小麦,乳), ウスターソース,しょうゆ, ポークブイヨン,みりん
			ごぼうとナッツのサラダ	ハム	アーモンド,三温糖, ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,人参, きゅうり,小松菜	しょうゆ,ミツカン酢
期末考査			カツオカツ	カツオカツ(小麦)	揚げ油③		
			バナナ			バナナ	
21	木		あわごはん		米,もちきび		
			さつま汁	鶏肉,赤みそ,白みそ	さつまいも	だいこん,人参, ごぼう,小松菜	花かつお
			野菜と厚揚げの とろみ炒め	豚肉,厚揚げ, 蒸し大豆	三温糖,でん粉, こめ油,ごま油	人参,たまねぎ, キャベツ,もやし	料理酒,しょうゆ,みりん, シママース,花かつお
			くがに卵焼き	豆腐,卵,ツナ	こめ油	椎茸,人参,小松菜	しょうゆ,みりん,花かつお
22	金		麦ごはん		米,麦		
			秋のふきよせ煮	鶏肉,厚揚げ, がんもどき	くり,さつまいも, 三温糖,こめ油	れんこん,ごぼう,大根, 人参,椎茸,こんにゃく, いんげん,しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒, シママース,花かつお, ポークブイヨン
和食の日献立 (11月24日)			いわしの かぼすレモン煮 和菓子(ねりきり)	いわしのかぼす レモン煮(小麦)			
25	月		あわごはん		米,もちきび		
			すき焼き	牛肉,焼き豆腐	三温糖,こめ油	こんにゃく,椎茸,えのき, 白菜,ほうれん草, 人参,たまねぎ,長ねぎ, しょうが,にんにく	しょうゆ,みりん,料理酒, シママース,花かつお
			野菜のごま和え	糸けずり	ごま,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり, 人参,コーン	しょうゆ,ミツカン酢, シママース
			みかん			みかん	
26	火		アーモンドトースト		食パン(小麦,乳), マーガリン(乳), 三温糖,アーモンド		
			きのこシチュー	鶏肉,蒸し大豆, 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも	しめじ,えのき,椎茸, マッシュルーム,コーン, 人参,たまねぎ, ほうれん草,にんにく	ホワイトルウ(小麦,乳), シママース,こしょう, 鶏ガラ(卵)
			彩りサラダ			ブロッコリー,大根, 赤ピーマン,キャベツ, コーン	イタリアンドレッシング
27	水		キムタクチャーハン	豚肉	米,ごま油,ごま,こめ油	白菜キムチ(小麦), たまねぎ,人参,きくらげ, ねぎ,たくあん(小麦)	しょうゆ,料理酒,キムチ味, ポークブイヨン, シママース
			中華つくねスープ	中華風つくね(小麦)	緑豆はるさめ,ごま油	白菜,人参,椎茸	しょうゆ,シママース, こしょう,花かつお, 鶏ガラ(卵)
			きびなごの南蛮漬け	きびなご	小麦粉,でん粉, 揚げ油④,三温糖,ごま	きゅうり,長ねぎ	しょうゆ,ミツカン酢, 七味唐辛子
			ブルーベリークレープ		ブルーベリークレープ		
28	木		麦ごはん		米,麦		
			すいとん汁	鶏肉	小麦粉,白玉粉, さつまいも	だいこん,人参,椎茸, しめじ,長ねぎ,小松菜	シママース,だし昆布 花かつお,しょうゆ,みりん
			ゆで卵	卵			
			パン			パイナップル	
29	金		麦ごはん		米,麦		
			八宝菜	豚肉,白かまぼこ, うずらの卵	でん粉,こめ油,ごま油	たけのこ,ヤングコーン, きくらげ,人参,たまねぎ, 白菜,小松菜	中華ベース(小麦), シママース,しょうゆ, オイスターソース(カキエキス), ポークブイヨン
			大根のさっぱり和え	ツナ	三温糖	だいこん,人参,きゅうり, シークワサー	特濃酢,しょうゆ,シママース
			くるみと小魚ごまがらめ	カエリ	くるみ,アーモンド,ごま, 三温糖,水あめ		しょうゆ