

給食だより

太田市立九合小学校

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。

しょくじ 食事のあいさつってどんな意味があるの？



いただきます
食べ物とはもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。



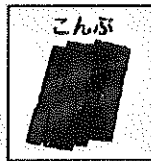
ひと いのち かんしゃ こ
かかわった人や命への感謝が込められているよ



せかい ほこ わしょくぶんか がつ か わしょく ひ
世界に誇れる和食文化 ～11月24日は和食の日～

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない形で残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

正解：左がごはん、右がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

正解：だし

★11月29日はぐんま・すき焼きの日★

群馬県では、11月29日を「いいにくの日」にちなんで、「ぐんま・すき焼きの日」としています。すき焼きは、全ての食材が群馬県産でまかなえる料理です。群馬県ならではのおもてなし料理となるよう、県をあげてプロジェクトを立ち上げています。

給食でも「すき焼き風煮」が登場します。群馬県産の豚肉と野菜をたくさん使ったすき焼きになっています。お楽しみに♪

すき焼きの日
ぐんま・すき焼きの日
11月29日は、
ぐんま・すき焼きの日
GUNMA Suki-yaki ACTION



11がつ こんだてひょう

日	曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						たんぱく質(g)	脂 肪(g)
		主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)	あか	からだちようし 体の調子をとどのえる(緑)	みどり	エネルギーのもとになる(黄)	き		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	ツナいりあつやきたまご キャベツのにくみそいため はるさめスープ	たまご ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし はくさい ねぎ しいたけ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	584 23.2 20.1	
4	月	振替休日									
5	火	ミートドッグ (せわりコッパ) ぎゅうにゅう	(あらびきウィンナー) (ミートソース) ポトフ	ウィンナー ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン フロccoli	たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	635 28.9 30.9	
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに ごもきんぴら なめこじる	さんま ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう こんにゃく なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	607 26.0 19.1	
7	木	きなこお餅パン ぎゅうにゅう	はくさいとにくだんごのスープ キャベツとコーンのソテー	きなこ ぶたにく とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ えのきだけ はくさい キャベツ コーン	パン はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	578 18.6 23.0	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく ぎょうざスープ いもけんぴいりこざかな	ぶたにく とりにく なるこ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし しいたけ	ごはん こめさき さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	592 26.6 17.8	
11	月	運動会振替									
12	火	こめつごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのウィンソースに おおたやさいのポターージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli	たまねぎ エリンギ はくさい りんご	パン さつまいも	あぶら	614 30.6 23.2	
13	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 じゃこサラダ	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん にら フロccoli	しいたけ だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	596 26.5 21.3	
14	木	ゆめロール ぎゅうにゅう	カレーうどん ごまつなサラダ	ぶたにく なるこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ レモン	パン うどん さとう	あぶら	613 23.0 22.4	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき だいにんとしらたきのピリからいため さといものとしじる	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん しらたき こんにゃく はくさい ごぼう ねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	616 29.5 24.8	
18	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき くんまやさいのみそしる りんご	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	はくさい ごぼう ねぎ だいこん しいたけ りんご	ごはん さとう	あぶら ごま	593 26.2 20.7	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう	ユーリンチー やさしいため わかめスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ごまつな	ねぎ キャベツ たまねぎ もやし えのきだけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	587 29.2 18.5	
20	水	チキンライスえびドリアソース (ごはん・チキンライスのく・えびドリアソース) ぎゅうにゅう	やさしいコンソメスープ ひとくちゼリー (アセロラ)	とりにく えび ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム はくさい	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	596 22.8 18.2	
21	木	せわりコッパ ぎゅうにゅう	ソースもまるごとおおたやきそば ツナマヨだいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン ちゅうかめん	あぶら マヨネーズ	631 24.9 22.7	
22	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	わふうカレー チーズサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも さといも	あぶら	650 20.4 25.0	
25	月	さんしよくそぼろごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(さんしよくそぼろごはんのく) しるみさかなフライ・ソース けんちんじる	とりにく とうふ たまご だいず ホキ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう パン さといも	あぶら ごま ごまあぶら	650 27.5 26.6	
26	火	ミルクパン ぎゅうにゅう	チキンピュウズ マカロニスープ	とりにく だいず ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	588 24.4 21.8	
27	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース こんさいのみそしる みかん	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ みかん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	619 22.5 19.5	
28	木	ソフトフランス チョコクリーム ジョア (ストロベリー)	ぶゆやさいのシチュー コーンサラダ	とりにく	ジョア チーズ	にんじん フロccoli	たまねぎ しめじ はくさい コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	566 21.9 15.5	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきふうに ごまあえ かぼちゃプリン 【くんますきやきの日】	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ しらたき はくさい しいたけ キャベツ	ごはん さとう プリン	あぶら ごま	607 24.6 18.3	

3・4年生 残量調査

※野菜はすべて加熱してあります。

※都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※牛乳・お米・太字の野菜は太田市産の農産物です。

11月は太田市産の野菜をたくさん使用
 します。地域の恵みに感謝しながらいた
 しましょう。また、12日の「おおたやさいの
 ポターージュ」のさつまいもは2年生が収穫し
 たさつまいもです。お楽しみに！

