

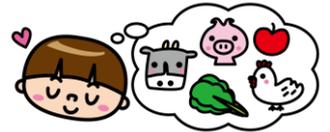


令和6年10月31日

羽咋市学校給食共同調理場

「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、頭にのせるといふ意味があり、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、販売をする人など、たくさんの方が関わっています。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虫歯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>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------



今月の羽咋もん

羽咋市でとれた 自然栽培米 千ゲンサイ さつまいも を使っています





今日の給食なんだろうな？

令和 6年 11月

羽咋市立学校給食共同調理場

日	献立名	筋肉や血、骨を作る食品 【赤のグループ】		からだの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のもとになる食品 【黄のグループ】		栄養価	
		1 群 肉・魚・卵・豆腐	2 群 牛乳・小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 淡色野菜・きのこ・果物	5 群 穀類・芋類・砂糖	6 群 油脂類	エネルギー	たんぱく質
1	白ごはん 根菜コロッケ さつまいもサラダ 厚揚げのみそ汁	根菜コロッケ	チーズ	にんじん 小松菜 にんじん	えだ豆 玉ねぎ しめじ	米	大豆油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	681 10.9 29.9 1.7 487
5	ミルクローレル 野菜肉だんご キャベツとツナのサラダ クラムチャウダー	野菜肉だんご ツナ あさり		にんじん にんじん フロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	ミルクローレル	マヨネーズ 豆乳クリームバター	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	609 17.7 32.8 2.0 461
6	中島菜チャーハン 春巻き ちずくと春雨の酢の物 中華五目スープ	春巻き ハム ぶた肉	しらす干し もずく	中島菜めしの素 にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ しょうが たけのこ もやし 干しいたけ	米	ごま油 大豆油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	624 12.6 33.0 2.9 301
7	自然栽培米ごはん 豚肉の香味揚げ フロッコリーの和風サラダ チンゲンサイのみそ汁 豆乳プリン	ぶた肉	昆布	フロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが レモン果汁 キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ	自然栽培米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	706 13.3 32.6 1.7 387
8	わかめごはん いわしのおろし煮 野菜とひじきのかみかみあえ のっぺい汁	いわしのおろし煮 大豆 厚揚げ	わかめ ひじき	小松菜 にんじん にんじん	れんこん きゅうり 大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しいたけ	米 大麦	マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	648 14.8 27.9 2.8 400
11	白ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根のごまマヨあえ 真だくさん鶏汁	さばの竜田揚げ		フロッコリー にんじん にんじん	切り干し大根 キャベツ 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	米	大豆油 ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	677 15.2 34.3 1.8 316
12	米粉パン 鶏肉のパーベキューソース焼き 海藻と野菜のサラダ 秋野菜のクリーム煮	とり肉 ツナ ベーコン	海藻ミックス スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	にんにく もやし キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ しめじ	米粉パン さとう さとう さつまいも 米粉	サラダ油 ごま油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	617 20.8 29.6 2.2 424
13	白ごはん ふくらぎの生煮みそがらめ 小松菜とささみのあえ物 沢煮焼	ふくらぎ 白みそ みそ とり肉 ぶた肉		小松菜 にんじん にんじん みつば	しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	654 16.5 27.8 1.8 306
14	白ごはん 豚肉のハニーマスタード焼き 大豆とひじきのサラダ 里いもと油揚げのみそ汁	ぶた肉 大豆 ハム 油揚げ みそ	ひじき	パセリ フロッコリー にんじん 小松菜	にんにく キャベツ ごぼう ねぎ えのきたけ	米	オリーブ油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	660 16.0 31.1 1.9 335
15	秋のきのこカレー (カレーソース) いりこフライ フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ りんご ビューレ にんにく しょうが	米 大麦	サラダ油 カレールウ 大豆油 ホイップクリーム	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	739 12.3 26.5 2.2 460
18	白ごはん ハンバーグのりんごソース れんこんサラダ さつまいものみそ汁	ハンバーグ ツナ 油揚げ みそ		にんじん フロッコリー チンゲンサイ	りんご ビューレ りんご ジュース れんこん キャベツ レモン果汁 大根 しめじ	米 かたくり粉 さとう さつまいも	ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	702 13.8 31.4 1.9 487
19	バターロール かぼちゃひき肉フライ キャベツのサラダ トマトとじゃがいものスープ	かぼちゃひき肉フライ		にんじん にんじん フロッコリー トマト缶 トマトジュース	キャベツ とうもろこし えだ豆 玉ねぎ セロリー にんにく	バターロール	大豆油 サラダ油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	586 15.0 35.5 2.1 310
20	白ごはん 和風きんぴら包み焼き 干草あえ 打ち豆汁 お米のムース	和風きんぴら包み焼き さつまいも 油揚げ 打ち豆 みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ しめじ ごぼう 白菜 ねぎ	米	さとう 里いも お米のムース	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	685 14.4 28.4 1.9 424
21	白ごはん たれカツ カリフラワーのカレーマヨサラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 たまご ツナ みそ		にんじん 小松菜	カリフラワー キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 米粉 パン粉 さとう	大豆油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	660 16.1 25.4 2.4 293
22	白ごはん/かつおごまふりかけ 干草焼き 小松菜のおひたし すき焼き風煮	干草焼き 牛肉 豆腐	かつおごまふりかけ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米	さとう 車ひ さとう サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	633 16.8 23.9 2.2 421
25	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 野菜シューマイ 春雨スープ ひとくちチーズ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 野菜シューマイ	わかめ チーズ	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ もやし にんにく 白菜 ねぎ	米 さとう	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	648 14.9 27.9 2.5 478
26	きな粉揚げパン カラフルサラダ ミートボールとキャベツのスープ ヨーグルト	きな粉 ツナ とりだんご	チーズ ヨーグルト	フロッコリー にんじん にんじん	カリフラワー レモン果汁 キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ	コッパン さとう	大豆油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	586 16.9 35.8 2.3 641
27	白ごはん 豚肉のこうじ焼き きのこツナのごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	ぶた肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ		小松菜 にんじん にんじん	しめじ レモン果汁 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米	さとう ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	636 17.1 30.8 2.2 339
28	白ごはん いかのメンチカツ 小松菜のごまあえ 豚汁	いかのメンチカツ ぶた肉 みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米	大豆油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	611 13.6 24.3 1.7 422
29	秋の香りごはん ポイルウィンナー しそ昆布あえ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	油揚げ ウィンナー	昆布 わかめ	小松菜 にんじん	ごぼう しめじ えだ豆 キャベツ もやし 赤しそ 大根 玉ねぎ ねぎ	米 大麦 さつまいも さとう		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	695 15.0 36.8 3.1 342

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。

羽咋小
1年
給食なし

羽咋小
3年
給食なし
旅する
給食
(新潟県)

羽咋小
2年・4年
給食なし