

11月給食だより

令和7年10月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

食事の前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」のあいさつをします。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いちおし野菜

◎今月の「いちおし野菜」は、れんこん・にんじんです。
◎給食では、10日の「ごもく煮」、18日の「ちくぜん煮」にれんこんを使用しています。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭^{あたま}にのせるという意味があり、身分^{みぶん}の高い人から物^{もの}をもらう時^{とき}に、頭上^{ずじょう}に捧^{ささ}げて敬意^{けいぎ}を表^{ひょう}した動作^{どうさ}にちなんだ言葉^{ことば}です。自然^{しぜん}の恵^{めぐみ}み、生き物^{いきもの}の命^{いのち}をもらうことへの感謝^{かんしゃ}を表^{あらわ}します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事^{しょくじ}を用意^{ようい}するために走り回^{はしまわ}ることを意味^{いみ}しており、この食事^{しょくじ}が出来^{でき}上がるま^までに関わ^{かか}った人^{ひと}びとへの感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}が込め^こめられています。



感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}を忘れ^{わす}れず、心^{こころ}を込^こめてあいさつし、食事^{しょくじ}を大切^{たいせつ}にいた^いた^たきま^ましょう。



食事^{しょくじ}中の「手^て」、 どうしていますか？



4本の指^{ほん}の上にのせ、親指^{おやゆび}でふちを軽く押^おさえて支^{ささ}えましょう。

食事^{しょくじ}中^{ちゆう}、お箸^{はし}を持^もっていない方^{ほう}の「手^て」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上^{うへ}など机^{つくえ}の下^{した}にあり、姿勢^{しせい}が悪^{わる}くな^なっていませんか？
ご飯^{はん}や汁物^{しるもの}の入^{はい}っているおわん、小^{ちい}さな器^{うつわ}は、手^てに持^もって食^たべるのが正^{ただ}しいマナーです。片手^{かたて}で持^もてない大^{おお}きなお皿^{さら}などは置^おいたま^ま、手^てを添^そえて食^たべま^ましょう。



こんな姿勢^{しせい}にな^なっていませんか？

令和7年11月分

11/4 火 ~ 11/28 金

学 校 給 食 献 立 表

★は茶わんの日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
11/4 火 ★ はし	ごはん 牛乳 とうふチゲ 焼き芋	【米 【ぶた肉、とうふ、キャベツ、はくさいキムチ、ニラ、にんじん、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、こしょう、トウバンジャン、〈水〉 【さつまいも	11/17 月	げんまいごはん 牛乳 カレー ゆずゼリー ◆守口小、さくら小のみ	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ゆずゼリー
11/5 水 はし	ミニパン 牛乳 クリームスパゲティ ごまドレッシングあえ	【ミニパン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、牛乳、油、とりがらスープ、小麦粉、マーガリン、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	11/18 火 ★ はし	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 わかさぎのからあげ そくせきづけ	【米 【とり肉、こんにゃく、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、干しいたけ、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油 【かぶ(葉付き)、白ごま、しょうゆ濃、塩
11/6 木 ★ はし	わかめごはん 牛乳 みそ汁 けんちんあげ	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、つきこんにゃく、ちくわ、にんじん、ごぼう、めひじき、小麦粉、でんぶん、しょうゆ淡、砂糖、油	11/19 水	コッペパン 牛乳 カラシ ごまドレッシングあえ	【コッペパン 【とり肉、油、じゃがいも、トマト水煮、たまねぎ、にんじん、にんにく、バター、ポーンストック、純カレー粉、塩、こしょう、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
11/7 金 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 あえもの	【米 【とり肉、こんにゃく、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん	11/20 木 ★ はし	きのごはん 牛乳 みそ汁 たまごとじりどうふ	【米、しめじ、生しいたけ、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、酒、だしこんぶ、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、とりひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、土しょうが、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖
11/10 月 ★ はし	ごはん 牛乳 ごもく煮 あまずあえ	【米 【だいた、ぶた肉、こんにゃく、ちくわ、れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	11/21 金 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 あげしゅうまい	【米 【とり肉、むきえび、酒、いか、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【しゅうまい、油
11/11 火	チキンライス 牛乳 コンソメスープ ほうれん草と卵のサラダ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【たまご、サラダ油、ツナ、ほうれんそう、酢、ごま油、しょうゆ濃、塩、トウバンジャン	11/25 火 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 卵とじうどん 小松菜のあんかけ	【米、ゆかり粉 【うどん、とり肉、たまご、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、こまつな、しめじ、油、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、でんぶん、けずりぶし、〈水〉
11/12 水	ミニこくとうパン 牛乳 ポトフ いかのマリネ	【ミニこくとうパン 【ボークウインナー、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ淡、酢、サラダ油、砂糖、塩	11/26 水	バターパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ くだもの	【バターパン 【とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、牛乳、粉チーズ、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう 【みかん
11/13 木 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 豚汁 コロッケ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、つきこんにゃく、さつまいも、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【コロッケ、油	11/27 木 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 サーモンフライ	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油
11/14 金 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが チヂミ	【米 【ぶた肉、あかつきこんにゃく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、コチジャン、ごま油、〈水〉 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、〈水〉、ごま油、しょうゆ濃、酢、ごま油	11/28 金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 てり焼きハンバーグ ポイルキャベツ	【米 【ぶた肉、うすあげ、さつまいも、もやし、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉 【キャベツ
11/17 月	げんまいごはん 牛乳 カレー フレンチサラダ ◆守口小、さくら小以外の学校	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう	●パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。		

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	521	21.7	19	330	76	2.5	2.5	194	0.38	0.48	22	4.2	1.8
学年 3・4年	602	24.9	21.5	351	88	3	2.9	222	0.45	0.52	26	5.2	2.1
学年 5・6年	684	28.2	24	372	100	3.4	3.2	251	0.52	0.56	31	6.2	2.5

