

今月のよてい

17日(休)のジビエソーセージ、
18日(金)のさばは県からいただきます。

22日(火)は「ふるさと誕生日
(和歌山県の誕生日)」です。
和歌山県有田市の名物「ほねく」を使っています。

『げんきっ子こんだて』でも紹介します。

7

ごはん	黄	牛乳	赤
ケチャップにくだんご	2	赤	
ナムル			
チキンハム	5	赤	キャベツ 32 緑
にんじん	13	緑	いりごま 2 黄
(しょうゆ(濃)1.6)			ごまあぶら 0.8 黄)
はるさめスープ			
はるさめ	6	黄	とうふ 23 赤
もやし	30	緑	たまねぎ 25 緑
コーン	8	緑	ねぎ 3 緑
ほししいたけ	0.6	緑	
(ごまあぶら 0.5 黄)			ちゅうかスープのもと1.3
(しょうゆ(淡)0.3)			こしょう 0.02
さけ	1		
			591

14

あきあじカレー	牛乳	赤	
ごはん	黄		
ぶたにく	25	赤	たまねぎ 55 緑
じゃがいも	35	黄	さつまいも 20 黄
にんじん	22	緑	かき 10 緑
(ケチャップ 2)			おろしにんにく0.5 緑
(おろししょうが0.8 緑)			こめこカレーパウ1
あかワイン 1.5			ソース 12
あぶら 0.5 黄			カレーこ 0.1
こしょう 0.05			
かいそうサラダ			
かいそうミックス1 赤	だいこん	25 緑	
(ちゅうかドレッシング 3.3 黄)			
			606

21

ごはん	黄	牛乳	赤
ハンバーグのてりやきソース			
ハンバーグ	12	赤	たまねぎ 5 緑
(おろししょうが0.5 緑)			さとう 1 黄
(しょうゆ(濃)1.5)			でんぶん 0.16 黄)
さけ 0.5			
ポテトサラダ			
じゃがいも	30	黄	えだまめ 5 緑
コーン	10	緑	
(たまごだしマヨネーズ6 黄)			
さとう 0.4 黄			す 0.4
とうりゅうスープ			
とりにく	8	赤	あさり 7 赤
たまねぎ	35	緑	キャベツ 20 緑
にんじん	20	緑	とうりゅう 20 赤
(あぶら 0.5 黄)			コンソメスープのもと2
こしょう 0.02			しお 0.01
パセリ 0.01 緑			
			656

28

ごはん	黄	牛乳	赤
キャベツミンチカツ	12	赤	
揚げ油			
だいこんサラダ			
だいこん	30	緑	にんじん 10 緑
あおな	5	緑	
(わふうドレッシング 3.7 黄)			
ぐだくさんみそしる			
わかめ	0.5	赤	とうふ 25 赤
あぶらあげ	5	赤	たまねぎ 30 緑
キャベツ	15	緑	もやし 15 緑
あおな	4	緑	きのこミックス 4 緑
(みそ 9 赤)			かつおだし 1.2
			676

火	1		
ごはん	黄	牛乳	赤
しろみざかなのゆずみそやき			
しろみざかな	1	きれ 赤	
(みそ 3.6 赤)		さとう 2 黄	
(ゆずかじゅう0.9 緑)		みりん 0.9	
ツナとやさいのサラダ			
ツナ	10	赤	キャベツ 30 緑
あおな	4	緑	
(わふうドレッシング 3.5 黄)			
けんちんじる			
とうふ	25	赤	あぶらあげ 6 赤
だいこん	20	緑	さといも 20 黄
にんじん	15	緑	こんにゃく 10 緑
ねぎ	3	緑	
(しょうゆ(淡)2.5)			みりん 0.5
しお 0.18			かつおだし 1.2
あぶら 0.5 黄			でんぶん 2 黄
			583

8

ごはん	黄	牛乳	赤
いわしのたつたあげ	1	まい 赤	
揚げ油			
うめおかかあえ			
だいこん	35	緑	あおな 5 緑
かつおぶし 0.5 赤			
(うめドレッシング 3.4 黄)			
さつまいものみそしる			
とうふ	25	赤	あぶらあげ 5 赤
さつまいも	18	黄	たまねぎ 40 緑
にんじん	10	緑	ほししいたけ 0.5 緑
(みそ 9 赤)			かつおだし 1.2
			614

15

さつまいもごはん	牛乳	赤	
ごはん	黄	さつまいも 30 黄	
ちくぜんに			
うずらたまご	20	赤	とりにく 18 赤
さつまいも	10	赤	だいず 10 赤
ごぼう	20	緑	にんじん 20 緑
さといも	25	黄	たけのこ 10 緑
こんにゃく	20	黄	えだまめ 5 緑
(おろししょうが0.8 緑)			さとう 2.1 黄
(しょうゆ(濃)4.7)			さけ 1
みりん 1			あぶら 0.5 黄)
じゃことやさいのごまドレッシング			
ちりめんじゃこ2.5 赤	キャベツ	35 緑	
あおな 10 緑	いりごま	1.8 黄	
(しょうゆ(濃)1.6)			さとう 1.6 黄)
す 1.4			あぶら 1.3 黄)
			618

22

げんきっ子こんだて			
ごはん	黄	牛乳	赤
ほねくのごめこカレーあげ			
ほねく	1	きれ 赤	
ごめこ	10	黄	カレーこ 1
揚げ油			
ごぼうサラダ			
ごぼう	15	緑	コーン 7 緑
にんじん	7	緑	
(かおりごまドレッシング 3 黄)			
わかめとたまねぎのみそしる			
わかめ	0.5	赤	とうふ 25 赤
あぶらあげ	4	赤	じゃがいも 20 黄
たまねぎ	35	緑	あおな 6 緑
ほししいたけ 0.5 緑			
(みそ 9 赤)			かつおだし 1.2
			650

29

ごはん	黄	牛乳	赤
さわらのさいきょうやき	1	きれ 赤	
はるさめサラダ			
はるさめ	6	黄	きゅうり 12 緑
にんじん	5	緑	いりごま 1.8 黄
(す 2.58)			しょうゆ(濃)1.72
さとう 1.72 黄			ごまあぶら 0.43
やさいボールいりすましじる			
やさいボール	20	赤	あぶらあげ 5 赤
たまねぎ	40	緑	だいこん 20 緑
あおな	4	緑	ほししいたけ 0.5 緑
(しょうゆ(淡)2.58)			しお 0.18
かつおだし 1.2			
			607

水	2		
ごはん	黄	牛乳	赤
あじのいそペフライ	12	赤	
揚げ油			
キャベツのあまずあえ			
キャベツ	30	緑	もやし 10 緑
あおな	5	緑	いりごま 1.7 黄
(す 1.62)			さとう 1.53 黄)
(しょうゆ(濃)0.9)			
かわりきんぴら			
ぶたにく	10	赤	にんじん 15 緑
たまねぎ	35	緑	ごぼう 25 緑
こんにゃく	22	緑	くわわかめ 0.5 赤
あぶらあげ	5	赤	いりごま 1 黄
(しょうゆ(濃)4.8)			さとう 2.8 黄)
さけ 1			みりん 1
			651

9

ごはん	黄	牛乳	赤
にくじゃが			
ぶたにく	25	赤	いとこんにゃく<20 緑
たまねぎ	65	緑	にんじん 20 緑
じゃがいも	60	黄	えだまめ 5 緑
(しょうゆ(濃)6.2)			さとう 3 黄)
みりん 1.5			
きりぼしだいこんのマヨネーズサラダ			
ツナ	2.5	赤	きりぼしだいこん3 緑
コーン	16	緑	ひじき 0.5 赤
(ほろろマヨネーズ 3.6 黄)			
す 0.4			さとう 0.4 黄)
			603

16

ごはん	黄	牛乳	赤
しろみざかなのレモンソース			
しろみざかな	1	きれ 赤	でんぶん 黄
揚げ油			
(さとう 2 黄)			しょうゆ(濃) 2
(レモンかじゅう1.2)			
たくあんあえ			
たくあん	7.2	緑	キャベツ 22.5 緑
もやし	13.5	緑	あおな 4.5 緑
(かつおぶし 0.4 赤)			しょうゆ(濃)0.14
だいずいりみそしる			
わかめ	0.3	赤	だいず 10 赤
あぶらあげ	5	赤	じゃがいも 30 黄
たまねぎ	35	緑	にんじん 10 緑
ほししいたけ 0.5 緑			
(みそ 9 赤)			かつおだし 1.2
			604

23

きん ろう かん しゃ ひ
勤労感謝の日



30

だいずいりとりそばろごはん	牛乳	赤	
ごはん	黄		
とりミンチ	22	赤	ひねどりミンチ22 赤
ひきわりだいず16 赤			たまねぎ 30 緑
にんじん	15	緑	えだまめ 5 緑
(おろししょうが1 緑)			みりん 0.8
さとう 3.5 黄			しょうゆ(濃) 5
あぶら 0.5 黄			でんぶん 1 黄)
ごまサラダ			
キャベツ	32	緑	あおな 8 緑
いりごま	1.8	黄	
(す 1.7)			さとう 1.5 黄)
(しょうゆ(濃)0.9)			
かき	1	ふ<3 緑	
			616

ぶん が ひ
文化の日



10

パン	黄	牛乳	赤
かぼちゃひきにくフライ	12	赤	
揚げ油			
グリーンサラダ			
キャベツ	30	緑	きゅうり 10 緑
あおな	10	緑	
(コールスロードレッシング 3.8 黄)			
オニオンスープ			
ベーコン	10	赤	たまねぎ 60 緑
にんじん	13	緑	
(コンソメスープのもと1.9)			しろワイン 1
しお 0.1			こしょう 0.02
パセリ 0.01 緑			
			648

17

パン	黄	牛乳	赤
フェジョアード			
ぶたにく	10	赤	ジビエソーセージ20 赤
レッドキドニー20 黄			たまねぎ 40 緑
じゃがいも	40	黄	にんじん 15 緑
タイストマト 10 緑			にんにく 0.5 緑
(ケチャップ 9)			コンソメスープのもと1.2
こしょう 0.02			パセリ 0.01 緑
でんぶん 0.5 黄			ごまあぶら 0.5 黄)
あかワイン 1.5			
コールスローサラダ			
キャベツ	20	緑	きゅうり 11 緑
コーン	10	緑	あおな 4 緑
(す 2.4)			さとう 1.5 黄)
しお 0.1			あぶら 1 黄)
こしょう 0.01			
			597

24

パン	黄	牛乳	赤
メバルのアクアパッツァふう	1	きれ 赤	
イタリアンサラダ			
キャベツ	30	緑	コーン 5 緑
にんじん	10	緑	
(イタリアンドレッシング 3.7 黄)			
おいしいポタージュ			
たまねぎ	45	緑	じゃがいも 30 黄
さつまいも	10	黄	マッシュルーム 5 緑
ぎゅうにゅう 20 赤			なまクリーム 1.5 赤
(ポタージュのもと8)			しろワイン 1
こしょう 0.02			パセリ 0.01 緑
コンソメスープのもと0.1			
			595

金	4		
ごはん	黄	牛乳	赤
ポークビーンズ			
だいず	17	赤	ぶたにく 20 赤
じゃがいも	45	黄	たまねぎ 26 緑
にんじん	17	緑	
(トマトピューレ4.6)			ケチャップ 9.4
さとう 0.5 黄			あぶら 0.5 黄
あかワイン 1.2			パジル 0.02
タイム 0.01			しお 0.1
こしょう 0.02			
くきわかめのコリコリアえ			
くきわかめ	0.8	赤	こんにゃく 8 緑
えだまめ	12	緑	いりごま 1.6 黄
(しょうゆ(濃)2)			す 0.8
さとう 0.8 黄			
やきぐりコロケ	12	黄	
揚げ油			黄
			677

11

ごはん	黄	牛乳	赤
ケチャップにくだんご	2	赤	
ナムル			
チキンハム	5	赤	キャベツ 32 緑
にんじん	13	緑	いりごま 2 黄
(しょうゆ(濃)1.6)			ごまあぶら 0.8 黄)
はるさめスープ			
はるさめ	6	黄	とうふ 23 赤
もやし	30	緑	たまねぎ 25 緑
コーン	8	緑	ねぎ 3 緑
ほししいたけ 0.6 緑			
(ごまあぶら 0.5 黄)			ちゅうかスープのもと1.3
(しょうゆ(淡)0.3)			こしょう 0.02
さけ 1			
			591

18

ごはん	黄	牛乳	赤
さばのかおりあげ			
さば	1	きれ 赤	
でんぶん			黄
(しょうゆ(濃)2.4)			さとう 1.92 黄)
す 1.05			おろししょうが0.4 緑)
おかかあえ			
はくさい	22	緑	にんじん 8 緑
あおな	10	緑	
(かつおぶし 0.8 赤)			しょうゆ(濃) 1.4
とうふとだいこんのみそしる			
わかめ	0.5	赤	とうふ 25 赤
あぶらあげ	5	赤	だいこん 20 緑
もやし	10	緑	たまねぎ 25 緑
ほししいたけ 0.5 緑			
(みそ 9 赤)			かつおだし 1.2
			707

25

ごはん	黄	牛乳	赤
やきししゃも	2	赤	
じゃことやさいのごまずあえ			
ちりめんじゃこ2.5 赤	キャベツ	35 緑	
にんじん	10	緑	いりごま 1.8 黄
(しょうゆ(濃)1.6)			さとう 1.6 黄)
す 1.4			あぶら 1.3 黄)
あつあげいりみそしる			
わかめ	0.5	赤	あつあげ 25 赤
じゃがいも	30	黄	だいこん 25 緑
たまねぎ			

ごはんを食べよう！

— ご飯のよいところ —

そろそろ新米が出回る時期となりました。
お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。

ヘルシー



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わせて、日本の食卓を豊かにしています。



おいしい給食～ポイントは準備の仕方～

みんなで協力して準備ができると、教室にフゴンが届いてからおよそ10分で準備ができます。食べる時間を長くとれるように、みんなで工夫をしてみましょう。おうちでも自分ができることを見つけてお手伝いをすれば、食事時間にゆとりができますね。

給食当番

手洗いのあと、身支度をととのえます



かみの毛はまとめてぼうしの中に

つめは短く

マスクは口と鼻が

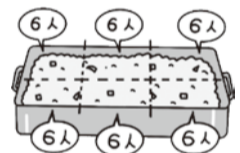
かくれるように

衛生的に配膳するためにも、配っている間はおしゃべりをしません。当番さんにも必要なこと以外は話しかけないでね

給食当番さんに「これ、なに～？」と話しかけるのはやめてね。献立表を見ればわかるよ



1人分がどのくらいになるか、見当をつけてから盛り付けましょう。算数のかけ算・割り算・分数が使えるよ



汁の中の具は底にたまりやすいよ。かきまぜながらよそうといいね



給食当番以外

換気をしっかり行おう



机の上をきれいに



筆ばこは机の中が、ロッカーに

手はせっけんを使ってすみずみまで洗いぬいで洗おう

洗った後は、せいけつなハンカチでふきとることも忘れずにね



“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。