

令和7年

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

<欠食予定>

4日(火) 安謝小 振替休日(運動会)
7日(金) 安謝小 1~4年 秋の校外学習
21日(金) 安謝小 6年 修学旅行
25日(火) 安謝小 6年 修学旅行(振替休日)

安謝学校給食センター

TEL: 917-3471

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21~32.5
中学校	830	27~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	文化の日 				
小学校	E 569 P 24.4 F 19.4	E 517 P 21.7 F 18.5	E 556 P 25.5 F 15.6	E 458 P 20.2 F 16.8	
中学校	E 679 P 28.5 F 22.4	E 571 P 25.1 F 15.8	E 686 P 30.6 F 17.7	E 524 P 23.3 F 18.6	
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
小学校	E 670 P 23.7 F 20.9	E 520 P 19.5 F 22.7	E 526 P 21.9 F 17.3	E 548 P 19.4 F 12.8	E 622 P 30.1 F 21.2
中学校	E 789 P 27.5 F 23.5	E 664 P 25.2 F 30.6	E 627 P 25.4 F 24.9	E 654 P 22.3 F 14.4	E 734 P 35.2 F 22.9
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
小学校	E 605 P 23.7 F 21.5	E 645 P 23.8 F 20.9	E 636 P 21.9 F 17.3	E 602 P 29.8 F 20.2	E 629 P 23.2 F 19.5
中学校	E 749 P 28.6 F 25.7	E 738 P 27.4 F 23.9	E 769 P 25.5 F 19.9	E 697 P 33.6 F 22.2	E 738 P 26.9 F 21.4
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	 図書×給食コラボ第3弾! 今月も図書コラボを実施です。 「雪窓」から美味しいおでんを涼しくなってきたので給食でも♪ 「給食当番のいちにち」では給食当番が配膳している給食を再現し、「給食室のいちにち」では、本の中の給食室で作っている料理を通して、給食センターの仕事を知ってもらおうと思い再現しました。 今月のコラボも楽しんでください!				
小学校	E 522 P 21.7 F 12.7	E 566 P 24.8 F 12.8	E 573 P 21.7 F 17.7	E 635 P 19.9 F 13.8	
中学校	E 644 P 26.8 F 15.0	E 678 P 29.7 F 14.6	E 708 P 26.8 F 21.2	E 751 P 23.2 F 15.5	

今月の給食目標
感謝の気持ちで食事しよう

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終った後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただぐ」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただぐ」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。



命を「いただく」

私たちがいただく食べ物は全て元をたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとうございます、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。