



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

月	火	水	木	金
学校給食週間 について 22~26日は、学校給食週間で 献立は、いろいろな先生の おもいで、思い出の給食です。どの先生の 思い出かな？お楽しみに！ 	9 たまごとうどん 卵とじうどん 牛乳 信太風油揚げ 七福なます 新春デザート エネルギー 808 kcal たんぱく質 30 g しよくえん 3.5 g	10 ちきんrais チキンライス 牛乳 ソフトイカリ揚げ キャベツとベーコンのスープ エネルギー 725 kcal たんぱく質 30 g しよくえん 2.6 g	11 ごはん(弁当) ごはん(弁当) 牛乳 鶏肉のさっぱり漬 煮浸し 味噌汁 エネルギー 704 kcal たんぱく質 30 g しよくえん 2.6 g	12 ごはん(弁当) ごはん(弁当) 牛乳 さば味噌煮 切り干大根のサラダ 味噌汁 エネルギー 732 kcal たんぱく質 28 g しよくえん 3 g
15 みるくぱん ミルクパン 牛乳 鮭のムニエル ブロッコリーのサラダ アルファベットスープ エネルギー 711 kcal たんぱく質 33 g しよくえん 3.5 g	16 しょうゆらーめん 醤油ラーメン 牛乳 肉まん 中華和え エネルギー 707 kcal たんぱく質 30 g しよくえん 3.4 g	17 ひじょうしょくごはん 非常食ごはん 牛乳 豚汁 エネルギー 633 kcal たんぱく質 19 g しよくえん 3.2 g	18 ごはん(弁当) ごはん(弁当) 牛乳 さんま煮付 レンコンサラダ 味噌汁 エネルギー 748 kcal たんぱく質 29 g しよくえん 2.7 g	19 まいご豆腐丼 麻婆豆腐丼 牛乳 わかめの韓国風和え物 食育ゼリー エネルギー 810 kcal たんぱく質 31 g しよくえん 3.2 g
22 あげぱん 揚げパン 牛乳 鮭とブロッコリーのシチュー グリーンサラダ エネルギー 826 kcal たんぱく質 21 g しよくえん 2 g	23 みーとそーすふとめん ミートソースソフトめん 牛乳 ハムチーズフライ キャベツの塩昆布サラダ エネルギー 947 kcal たんぱく質 33 g しよくえん 3.8 g	24 てまきすし 手巻寿司 (タラフライ) (厚焼玉子) (たくあん和え) (ねり梅) (のり) 牛乳 澄まし汁 エネルギー 703 kcal たんぱく質 29 g しよくえん 2.8 g	25 ごはん(弁当) ごはん(弁当) 牛乳 コーヒー牛乳の素 トマトソースハンバーグ コールスローサラダ きのこと汁 エネルギー 778 kcal たんぱく質 28 g しよくえん 2.9 g	26 ちきんかれー チキンカレー 牛乳 もやしの中華サラダ たまごプリン エネルギー 818 kcal たんぱく質 29 g しよくえん 1.6 g

学校給食週間 (がっこうきゅうしょくじゅうかん)

29 てりやきばーがー 照焼バーガー (鶏肉のバーベキューソース) (ツナマヨ和え) (チーズ) 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー エネルギー 739 kcal たんぱく質 37 g しよくえん 3.3 g	30 みそらーめん 味噌ラーメン 牛乳 小籠包 ナムル エネルギー 725 kcal たんぱく質 35 g しよくえん 3.5 g	31 むぎごはん 麦御飯 牛乳 メルルーサの照焼 木の实和え 味噌汁 りんごヨーグルト エネルギー 823 kcal たんぱく質 33 g しよくえん 2.9 g
--	---	---

「いただきます」「ごちそうさま」は「ありがとう」の気持ち!

「いただきます」とは…

 食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという心が込められています。「いのち」をいただいで、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…

 「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるとい意味です。目はお客さまが来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりません。 「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくたさってありがとう」という意味です。

物質の都合により、献立が変更になる場合があります。
 栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。

