



11月の献立



11月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和6年(2024年) 11月

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

「実りの秋」です。自然の恵みと、たくさんの人達の働きに感謝の気持ちを忘れず、「食欲の秋」を楽しみたいですね。「いただきます」と「ごちそうさま」の意味についても、改めて考えてみませんか。



いのち 命への感謝
「いただきます」



ひと 人への感謝

ごちそうさま



「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「駆け回る」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、まるで駆け回るようにして食事の用意をもらったことを労い気持ちが込められています。食事を作ってくれた人や、食事ができることへの感謝の気持ちを表したものです。

命にいただきます
人にごちそうさま

わたしが食べる物は、もとをたどれば生き物です。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

【11月の郷土料理】

もぐりずし

もぐりずしは、甘辛く煮た具材を酢めしと混ぜて作る郷土料理で、広島県の各地で食べられています。瀬戸内海に面した地域では、あなごやえびなどの海の幸を使います。その他、甘く煮た黒豆や金時豆を入れる地域もあります。また、酢めしではなく、白ごはん具材を混ぜるなど、地域によって少しずつ違いがあります。広島弁で、「混ぜる」ことを「もぐる」といいますが、「具と酢めしを混ぜる」ということで、「もぐりずし」と呼ばれています。



【地域の食材】

チンゲン菜

安芸高田市は、県内一のチンゲン菜の産地で、給食でも1年を通して地元のチンゲン菜を味わっています。11月は、昨年に引き続き、吉田高校の生徒が育てたミニチンゲン菜が給食に登場します。(11/14:「チンゲン菜の中華和え」のチンゲン菜の一部に使用。)『竹を使った堆肥で育て、手のひらサイズのかわいいチンゲン菜』なので、ブランド名は『かぐや姫』です。



【11月の平均栄養量】 (小学校4年生の食事量に相当)

エネルギー 609kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 18.2g
カルシウム 367mg	食物繊維 5.3g	食塩相当量 2.0g



1日(金)				
そばろごはん 牛乳 青じそ和え わかめと豆腐のみそ汁				
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
 【振替休日】	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが バンバンジー	ごはん 牛乳 鯖のみみじ焼き 昆布豆 麩とえのきのみそ汁	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮 ツナサラダ (小)キャラメルプリン	ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん 白菜と小松菜の和え物 豆腐汁 【いい歯の日】
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん 牛乳 ビーフシチュー 枝豆サラダ りんご	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 甘酢和え	もぐりずし(酢めし・具) 牛乳 ししゃものから揚げ 具だくさん汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 韓国風煮 チンゲン菜の中華和え 吉田高校で育てられた チンゲン菜も入っています♪	ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え さつまいものみそ汁
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん 牛乳 みそおでん 磯香和え	ごはん 牛乳 いかの香り焼き キャベツの和風サラダ かきたま汁	ごはん(少なめ) 牛乳 焼きビーフン 豆と海藻のサラダ みかん	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 アーモンド和え 手づくりふりかけ	もち麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 炒りうの花 もずくのみそ汁 【あさっては和食の日】
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん 牛乳 大豆と肉だんごのトマト煮 みかんサラダ (中)キャラメルプリン	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 小松菜のナムル	ごはん(少なめ) 牛乳 タラのレモン風味 キャベツのごま和え ほうとう汁	ごはん 牛乳 大根とがんものそばろ煮 ちりめんの酢のもの	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース チーズポテト レタスのスープ

※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

