



平成30年11月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉

京都市立総合支援学校長会
京都市教育委員会

※食材の単位は(g)です。

月日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
栄養量	エネルギー829kcal,たんぱく質35.6g	エネルギー739kcal,たんぱく質36.2g	エネルギー823kcal,たんぱく質39.7g	エネルギー859kcal,たんぱく質37.7g	エネルギー786kcal,たんぱく質31.2g	エネルギー683kcal,たんぱく質33.9g
献立	ごはん 牛乳 ①厚あげと豚肉のオイスターソース炒め ②中華風あえもの ③卵とレタスのスープ	麦ごはん 牛乳 ①かれいの照り焼き ②煮びたし ③さつまいものみそ汁 ④くきわかめと鶏肉の甘から煮	ごはん 牛乳 ①高野豆腐のそぼろ煮 ②ほうれん草と白菜の土佐酢あえ ③豆乳のみそ汁 ④牛肉のしぐれ煮	黒糖コッペパン 牛乳 ①チキンのアップルソースかけ ②ひじきのごまマヨサラダ ③野菜のスープ煮	麦ごはん 牛乳 ①いかのカレー揚げ ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③肉だんごのスープ煮 ④パインゼリー	①ゆばあんかけうどん 牛乳 ②干草焼き ③小松菜の煮びたし ④かぼちゃの煮つけ
おかずの内容	①厚あげ(55)三温糖(1.1) ②いくちしょうゆ(2.2)けずりぶし(1.1) ③豚肉(33)はくさい(27.5)にら(16.5)たまねぎ(33)しょうが(0.55)にんにく(0.33) ④干しいたけ(0.88)ひまわり油(0.77) ⑤さとう(0.88)料理酒(2.2) ⑥オイスターソース(3.3)こしょう(0.02) ⑦いくちしょうゆ(3.08)片くり粉(1.1) ②まぐろフレーク(10)キャベツ(50)にんじん(5)もやし(15) ③さとう(1)うすくちしょうゆ(3) ④米酢(2.5)ごま油(0.3) ③鶏卵(25)レタス(25) ④食塩(0.5)こしょう(0.01) ⑤いくちしょうゆ(0.4)うすくちしょうゆ(2.3) ⑥片くり粉(1)チキンスープ(15)	①かれい(70)本みりん(0.7) ②料理酒(0.56)三温糖(0.4) ③いくちしょうゆ(1.26)本みりん(1.32) ④料理酒(1.1)三温糖(0.77) ⑤いくちしょうゆ(2.64)コンスターチ(1) ②ほうれん草(60)えのきだけ(10) ③にんじん(5)さとう(0.5) ④本みりん(1.2)いくちしょうゆ(3) ⑤けずりぶし(0.2) ③さつまいも(30)たまねぎ(15) ④けずりぶし(1.4)信州みそ(6) ⑤赤みそ(4) ④鶏肉(15)くきわかめ(15) ⑤料理酒(1)いくちしょうゆ(3.3) ⑥三温糖(2.2)けずりぶし(0.5)	①高野豆腐(11)さとう(1.65) ②うすくちしょうゆ(4.4)けずりぶし(1.1) ③鶏ひき肉(27.5)たまねぎ(22)にんじん(11)三度豆(11) ④しょうが(0.88)ひまわり油(0.88) ⑤さとう(1.1)本みりん(1.1) ⑥料理酒(0.55)うすくちしょうゆ(2.2) ⑦片くり粉(2.2)けずりぶし(1.1) ②ほうれん草(40)はくさい(50) ③花かつお(1)本みりん(1.3) ④いくちしょうゆ(2.7)うすくちしょうゆ(0.5) ⑤米酢(1.5)だし昆布(0.2) ③しめじ(5)ごぼう(10) ④にんじん(5)青ねぎ(6) ⑤けずりぶし(1.4)信州みそ(5) ⑥赤みそ(4)豆乳(50) ④牛肉(27.5)しょうが(0.8) ⑤糸こんにゃく(17.5)ひまわり油(0.35) ⑥三温糖(1)料理酒(1.5) ⑦いくちしょうゆ(3)	①鶏肉(78)食塩(0.13) ②料理酒(1.3)米粉(2.34) ③片くり粉(3.9)ひまわり油(揚げ物用)(3.9) ④りんご(16.5)たまねぎ(5.5) ⑤いくちしょうゆ(3.3)米酢(2.2) ⑥さとう(1.65) ②ひじき(3)にんじん(10) ③けずりぶし(0.8)さとう(0.2) ④いくちしょうゆ(1)コーン(10) ⑤小松菜(20)すりごま(3) ⑥さとう(0.5)いくちしょうゆ(0.8) ⑦米酢(0.5)マヨネーズ(8) ③じゃがいも(20)たまねぎ(20) ④にんじん(10)キャベツ(55) ⑤パセリ(0.9)チキンスープ(17) ⑥食塩(0.4)こしょう(0.01) ⑦うすくちしょうゆ(2.6)	①いか(45)料理酒(0.9) ②カレー粉(0.38)米粉(2.7) ③片くり粉(4.5)ひまわり油(揚げ物用)(2.25) ②大根葉(40)にんじん(10) ③ごま油(0.5)食塩(0.2) ④うすくちしょうゆ(1.5)本みりん(1.1) ⑤料理酒(0.5) ③豚ひき肉(37.5)たまねぎ(5.7) ④しょうが(0.9)うすくちしょうゆ(0.75) ⑤食塩(0.15)こしょう(0.01) ⑥料理酒(2)片くり粉(1) ⑦にんじん(10)もやし(20) ⑧チンゲン菜(25)緑豆はるさめ(3) ⑨食塩(0.3)うすくちしょうゆ(4.5) ④パインゼリー(50)	①干うどん(72)ゆば(36) ②にんじん(12)たけのこ(缶)(12) ③しいたけ(12)だし昆布(2.88) ④けずりぶし(1.92)しょうが(0.57) ⑤みつば(6)食塩(0.48) ⑥本みりん(2.16)いくちしょうゆ(2.4) ⑦うすくちしょうゆ(8.64)片くり粉(7.2) ②鶏卵(50)にんじん(5) ③たまねぎ(20)食塩(0.3) ④うすくちしょうゆ(1)けずりぶし(0.5) ③小松菜(65)もやし(30) ④本みりん(1.1)さとう(0.5) ⑤いくちしょうゆ(3)けずりぶし(0.2) ④かぼちゃ(42)三温糖(1.38) ⑤うすくちしょうゆ(2.1)本みりん(0.6) ⑥けずりぶし(0.42)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	④鶏肉→鶏ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃく→たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、米粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし	①平天、たまねぎ、いくちしょうゆ、米粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ	
中期食	①豚肉→豚ひき肉	④鶏肉→鶏ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃく→たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、米粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし ②すりごま→ねりごま	①平天、たまねぎ、いくちしょうゆ、米粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①片くり粉なし
初期食	①豚肉→豚ひき肉	④鶏肉→鶏ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃく→たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ、米粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし ②すりごま→ねりごま	①平天、たまねぎ、いくちしょうゆ、米粉なし、ひまわり油(揚げ物用)なし ②ほうれん草 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①片くり粉なし

月日	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
栄養量	エネルギー874kcal,たんぱく質35.8g	エネルギー771kcal,たんぱく質33.1g	エネルギー754kcal,たんぱく質32.6g	エネルギー905kcal,たんぱく質38g	エネルギー810kcal,たんぱく質37.3g	エネルギー853kcal,たんぱく質33.5g
献立	ごはん 牛乳 ①肉じゃが(ピリカラみそ味) ②五色あえ ③もすくのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の治部煮 ②野菜の五目酢きんぴら ③赤だし	ごはん 牛乳 ①たらの韓国風 ②小松菜ともやしのナムル ③にらたまスープ ④牛乳プリン	バターうずまきパン 牛乳 ①チリコンカーン ②野菜のごまドレッシングあえ ③カリフラワーとベーコンのスープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのかわり煮 ②切干大根の煮つけ ③金時豆の甘煮 ④なめこのすまし汁	①衣笠丼 牛乳 ②ひじきの煮つけ ③野菜の沢煮わん
おさずの内容	①豚肉(49.5)じゃがいも(88) ②たまねぎ(49.5)ひまわり油(1.1) ③三温糖(2.42)料理酒(2.42) ④赤みそ(6.6)いくちしょうゆ(1.65) ⑤トウバンジャン(0.11) ②ほうれん草(35)キャベツ(40) ③にんじん(5)ローズハム(10) ④鶏卵(25)ひまわり油(0.62) ⑤ひまわり油(0.62)さとう(1) ⑥うすくちしょうゆ(3.5)米酢(2) ⑦すりごま(2) ③絹ごし豆腐(30)もすく(10) ④けずりぶし(1)だし昆布(0.8) ⑤青ねぎ(3)食塩(0.3) ⑥うすくちしょうゆ(3)	①鶏肉(60.5)料理酒(1.1) ②片くり粉(0.55)にんじん(16.5) ③干しいたけ(0.88)三度豆(11) ④切りぶ(5.5)三温糖(0.88) ⑤本みりん(2.53)うすくちしょうゆ(2.97) ⑥いくちしょうゆ(1.98)けずりぶし(0.55) ②ごぼう(10)れんこん(15) ③にんじん(10)かぼちゃ(30) ④ひまわり油(1)料理酒(1) ⑤食塩(0.3)さとう(2.5) ⑥いくちしょうゆ(2.5)米酢(3) ⑦いりごま(2)すりごま(1) ③たまねぎ(25)わかめ(3) ④みつば(3)けずりぶし(1.4) ⑤豆みそ(8)信州みそ(2)	①たら(70)料理酒(2.8) ②うすくちしょうゆ(2.1)米粉(2.1) ③片くり粉(3.5)ひまわり油(1.4) ④白ねぎ(11)赤ピーマン(11) ⑤コチジャン(0.11)いくちしょうゆ(4.4) ⑥さとう(2.2)にんにく(0.33) ⑦ごま油(0.55) ②小松菜(50)もやし(25) ③ごま油(0.8)さとう(0.8) ④うすくちしょうゆ(2.8)米酢(1.3) ③鶏卵(25)にら(5) ④たまねぎ(20)チキンスープ(15) ⑤食塩(0.4)こしょう(0.01) ⑥うすくちしょうゆ(2.3)片くり粉(1) ④牛乳プリン(40)	①大豆(24.2)牛ひき肉(24.2) ②たまねぎ(55)にんじん(12.1) ③ひまわり油(0.97)三温糖(0.49) ④料理酒(1.1)カレー粉(0.31) ⑤トマトケチャップ(6.6)食塩(0.31) ⑥こしょう(0.02)オールスパイス(0.02) ⑦ガーリックパウダー(0.17)いくちしょうゆ(1.46) ⑧ローリエ(0.02) ②キャベツ(45)ほうれん草(30) ③しらすばし(5)コーン(10) ④すりごま(3)ひまわり油(1.5) ⑤さとう(0.4)うすくちしょうゆ(2.2) ⑥米酢(1) ③ベーコン(5)カリフラワー(15) ④にんじん(5)たまねぎ(20) ⑤チキンスープ(15)うすくちしょうゆ(2) ⑥食塩(0.7)こしょう(0.01)	①さば(70)しょうが(0.32) ②ごま油(0.3)三温糖(2.4) ③料理酒(2.4)赤みそ(1.8) ④トウバンジャン(0.1)いくちしょうゆ(1.2) ②切干大根(6)鶏肉(10) ③にんじん(5)壬生菜(10) ④三温糖(1.44)うすくちしょうゆ(3.6) ⑤けずりぶし(2.4) ③金時豆(12)三温糖(4) ④うすくちしょうゆ(0.8) ④なめこ(10)たまねぎ(20) ⑤けずりぶし(1)だし昆布(0.8) ⑥小松菜(15)食塩(0.3) ⑦うすくちしょうゆ(3)	①油あげ(28.75)さとう(0.92) ②うすくちしょうゆ(2.65)鶏卵(57.5) ③片くり粉(2.53)たまねぎ(34.5) ④青ねぎ(17.25)本みりん(2.88) ⑤うすくちしょうゆ(4.03)けずりぶし(0.75) ②ひじき(5)豚肉(12) ③にんじん(10)ひまわり油(0.5) ④三温糖(0.96)本みりん(2.76) ⑤いくちしょうゆ(3.84)けずりぶし(1.2) ③ごぼう(15)だいこん(10) ④にんじん(5)はくさい(15) ⑤けずりぶし(1.4)みつば(3) ⑥料理酒(1)食塩(0.4) ⑦うすくちしょうゆ(3.6)片くり粉(1)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②片くり粉	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ ②いりごま・すりごま→ねりごま	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし		②鶏肉→鶏ひき肉	①油あげ→厚あげ ②豚肉→豚ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②片くり粉、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ ②いりごま・すりごま→ねりごま	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし	②すりごま→ねりごま	②鶏肉→鶏ひき肉	①油あげ→厚あげ ②豚肉→豚ひき肉
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②片くり粉、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ ②いりごま・すりごま→ねりごま	①たまねぎ、米粉なし、ひまわり油なし	②すりごま→ねりごま	②鶏肉→鶏ひき肉	①油あげ→厚あげ ②豚肉→豚ひき肉





月日	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)
栄養量	エネルギー809kcal,たんぱく質40.1g	エネルギー815kcal,たんぱく質33.3g	エネルギー790kcal,たんぱく質34.3g	エネルギー929kcal,たんぱく質36.2g	エネルギー813kcal,たんぱく質32.3g	エネルギー927kcal,たんぱく質42.2g
献立	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の白みそ煮 ②煮つけ ③キャベツの吉野汁	ミルクコッペパン 牛乳 ①きのこのクリームシチュー ②ほうれん草のソテー ③みかん	ごはん 牛乳 ①五目豆腐 ②ひじきとれんこんの炒め煮 ③ビーフンのスープ ④いりじゃこ	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②大根葉のおかか炒め ③五目煮豆 ④えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 ①ホキのチャンチャン焼き ②切干大根の三杯酢 ③かきたま汁 ④さつまいもとりんごのレモン煮	食パン・いちごジャム 牛乳 ①チキンの香草焼き ②さっぱりツナポテト ③根菜のポトフ ④ヨーグルト
おかずの内容	①赤魚(70)しょうが(0.5) 白ねぎ(4)料理酒(3) 信州みそ(1)白みそ(4) 三温糖(1.2)うすくしよゆ(0.2) ②厚あげ(35)三温糖(0.7) ちくしよゆ(1.4)けずりぶし(0.7) 豚肉(20)三度豆(5.6) じゃがいも(35)にんじん(7) たけのこ(缶)(7)三温糖(0.49) ちくしよゆ(1.26)うすくしよゆ(0.98) ③鶏卵(20)キャベツ(45) にんじん(10)食塩(0.3) うすくしよゆ(3)片くり粉(1) けずりぶし(1.4)	①鶏肉(36.3)里いも(33) しめじ(11)しいたけ(11) エリンギ(16.5)たまねぎ(48.4) にんじん(18.15)ひまわり油(1.21) ひまわり油(1.21)バター(3.03) 小麦粉(4.84)スキムミルク(6.05) チーズ(6.05)食塩(1.1) こしょう(0.02) ②ほうれん草(65)コーン(15) ひまわり油(0.7)食塩(0.2) こしょう(0.01)うすくしよゆ(1.1) ③みかん1個(75)	①とうふ(88)豚肉(27.5) しょうが(0.88)チンゲン菜(11) たまねぎ(33)にんじん(11) ひまわり油(0.88)さとう(1.1) 食塩(0.55)ちくしよゆ(5.61) 片くり粉(2) ②ひじき(4)れんこん(20) ひまわり油(0.5)三温糖(0.96) 本みりん(2.04)ちくしよゆ(3.36) けずりぶし(1.2) ③ビーフン(6)にんじん(5) たまねぎ(20)もやし(15) きぬさや(3)けずりぶし(1.6) 食塩(0.3)こしょう(0.01) 料理酒(1)うすくしよゆ(4) ④しらすばし(10)しょうが(1) 本みりん(1)ちくしよゆ(0.4) 料理酒(1)	①たちうお(75)ひまわり油(1.5) さとう(4.5)本みりん(5.18) ちくしよゆ(7.65)しょうが(3.38) いりごま(4.5) ②大根葉(40)にんじん(10) 花かつお(1)ひまわり油(0.5) 本みりん(1.3)料理酒(0.6) うすくしよゆ(2.5) ③大豆(7)鶏肉(7) ごぼう(7)にんじん(7) 切ごんぶ(0.7)ちくしよゆ(1.68) 三温糖(0.7) ④じゃがいも(20)たまねぎ(15) えのきだけ(15)けずりぶし(1.4) 信州みそ(6)赤みそ(4)	①ホキ(60)食塩(0.12) こしょう(0.02)料理酒(2.4) 片くり粉(3)米粉(1.8) たまねぎ(18)にんじん(6) キャベツ(48)しめじ(6) パター(1.2)信州みそ(7.2) さとう(1.44)本みりん(3.6) ちくしよゆ(2.16) ②切干大根(5)けずりぶし(0.24) さとう(0.72)うすくしよゆ(2.16) 水菜(10)細切ごんぶ(0.2) さとう(0.5)うすくしよゆ(1) ちくしよゆ(0.5)米粉(2) ③鶏卵(20)絹ごし豆腐(30) みつば(3)食塩(0.3) うすくしよゆ(3)片くり粉(1) けずりぶし(1)だし昆布(0.8) ④さつまいも(40)りんご(15) レモン(果汁)(3)さとう(2) 食塩(0.1)	①鶏肉(72)食塩(0.6) こしょう(0.02)料理酒(2.4) 粉チーズ(6)パセリ(0.24) バジル(0.02)パン粉(1.8) オリーブ油(1.56) ②まろろ(10)じゃがいも(45) にんじん(10)コーン(10) ひまわり油(0.7)本みりん(1) さとう(0.3)食塩(0.5) こしょう(0.01)りんご酢(1) ③ベーコン(8)たまねぎ(40) にんじん(15)だいごん(20) れんこん(20)白ねぎ(10) ひまわり油(0.8)食塩(0.8) こしょう(0.01)うすくしよゆ(1) ローリエ(0.01) ④ヨーグルト1個(80)
後期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉	①いりごま→ねりごま ②ほうれん草 ③鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ, 米粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,片くり粉, パン粉なし,オリーブ油なし
中期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉	①いりごま→ねりごま ②ほうれん草 ③鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ, 米粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,片くり粉, パン粉なし,オリーブ油なし ②チキンスープ
初期食	②豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉, チーズ→ピザ用チーズ ③みかん→みかん(缶)	①豚肉→豚ひき肉	①いりごま→ねりごま ②ほうれん草 ③鶏肉→鶏ひき肉	①たまねぎ, 米粉なし	①鶏肉→鶏ひき肉・たまねぎ,片くり粉, パン粉なし,オリーブ油なし ②チキンスープ

月日	28日(水)	29日(木)	30日(金)
栄養量	エネルギー811kcal,たんぱく質37.1g	エネルギー770kcal,たんぱく質30.2g	エネルギー952kcal,たんぱく質32.7g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉とごぼうの煮つけ ②大根葉とじゃこの炒め物 ③かまぼこのすまし汁 ④大豆とごんぶのポン酢あえ	ごはん 牛乳 ①さけのアンダレス ②ひじきのマリネ ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①キーマカレー ②小松菜と卵のソテー ③フルーツミックス
おかずの内容	①豚肉(55)しょうが(1.32) ごぼう(16.5)にんじん(11) ひまわり油(1.1)三温糖(1.76) ちくしよゆ(4.4)料理酒(1.32) 本みりん(1.43) ②大根葉(45)しらすばし(4) いりごま(3)ひまわり油(1) 本みりん(1.1)料理酒(0.5) ちくしよゆ(1.5) ③絹ごし豆腐(30)かまぼこ(10) けずりぶし(1)だし昆布(0.8) 青ねぎ(5)食塩(0.3) うすくしよゆ(3) ④大豆(10)細切ごんぶ(0.5) ゆず(果汁)(4)ちくしよゆ(3.5) さとう(1.5)料理酒(3.5) けずりぶし(0.2)	①さけペースト(19.8)鶏ひき肉(39.6) しょうが(0.99)料理酒(1.65) 食塩(0.22)片くり粉(1) じゃがいも(44)トマトケチャップ(11.55) ウスターソース(9.08)さとう(1.65) ②ひじき(3)けずりぶし(0.8) さとう(0.2)ちくしよゆ(1) ロースハム(5)たまねぎ(10) だいごん(10)赤ピーマン(5) オリーブ油(0.8)さとう(1.2) 食塩(0.5)こしょう(0.01) 米粉(2.5) ③たまねぎ(50)セロリ(10) パセリ(0.5)チキンスープ(15) うすくしよゆ(2.3)食塩(0.5) こしょう(0.01)	①豚ひき肉(48.3)ガーリックパウダー(0.12) こしょう(0.02)コーン(13.8) にんじん(20.7)たまねぎ(69) しょうが(0.58)ひまわり油(1.38) ひまわり油(1.38)バター(5.52) 小麦粉(6.9)カレー粉(1.11) スキムミルク(6.9)チーズ(6.9) トマトピューレ(8.28)フルーツチャツネ(2.76) パーベキューソース(6.1)ウスターソース(2.53) 食塩(1.15)オールスパイス(0.04) ちくしよゆ(1.61)ローリエ(0.02) ②小松菜(60)鶏卵(20) ひまわり油(0.5)ひまわり油(0.5) ひまわり油(1)食塩(0.1) こしょう(0.01)うすくしよゆ(2) ③みかん(缶)(30)パインアップル(缶)(30)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま		①チーズ→ピザ用チーズ ②片くり粉
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	①チキンスープ	①チーズ→ピザ用チーズ ②片くり粉
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草, いりごま→ねりごま	①チキンスープ	①チーズ→ピザ用チーズ ②片くり粉

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の給食には、ふだん私たちの目には見えないところで、たくさんの方が関わって下さっています。

「いただきます」



「いただきます」には、食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。

よく味わって食べる



料理を好き嫌いせず、よく味わっていただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をきれいにつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること、どれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」



「ごちそうさま」は、食事ができるように駆け回って(馳走して)くださった、食事に関わった人々への感謝の気持ちがこめられています。

食べ物の命や、関わって下さっている方へ、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

*栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。

*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

