

令和7年度

11 がつよていにんだてひょう (幼稚園)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量 (基準値)

エネルギー(kcal)	490
たんぱく質(g)	19.6
脂 質(g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄(mg)	2.0
塩 分(g)	1.5

まいつきなのか
毎月7日は
しろいしーめん ひ
「白石 温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 魚には骨がついている場合があります。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

11月は

すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食 材月間 です



小 中 学校 児童・生徒のみなさんに宮城県の海・山・大地が育む豊かな食材の理解促進を図るため、毎年11月を「すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食 材月間」と定め、普及啓発を行っています。
白石市の給食では、10日～14日の1週 間を「ふるさと食 材週 間」とし、白石市や宮城県のおいしい食べ物を使った給食を提供します。

使用する県産食 品…通年、米は白石市産、パンの小麦粉・牛 乳は宮城県産です。

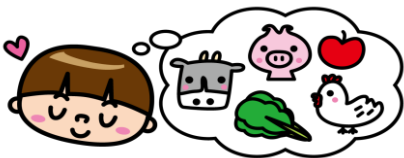
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
さばのトマト煮 仙台ゆきな だいこん えのきだけ ねぎ	ぶた肉・とり肉 仙台みそ なめこ・ねぎ チンゲンサイ 白石産たまご	とり肉・にんじん 白石産りんご きゅうり・だいこん 仙台白菜 （宮城県伝統野菜）	ぶた肉 仙台ゆきな こまつな 米粉ワンタン はくさい・ねぎ	もうかざめ キャベツ きゅうり ぶた肉・ねぎ だいこん・はくさい

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
文化の日 	ごはん(持参) 大学いも(3～4本) 厚揚げのカレー煮 とりだんごスープ	ごはん(持参) 太刀魚フライ(ソース) ガーリックポテト ABC 野菜スープ 青りんごゼリー		ごはん(持参) たれ付き肉だんご (2個) ひじきの炒り煮 さつま汁
	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	赤 ぎゅうにゅう たちうお ベーコン		赤 ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ
	緑 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン こまつな はくさい ねぎ しいたけ	緑 にんにく たまねぎ パセリ にんじん はくさい もやし		緑 たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ
	黄 ごはん さつまいも あぶら さとう でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら	黄 ごはん パンこ あぶら バター じゃがいも マカロニ ゼリー		黄 ごはん あぶら さとう さつまいも
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
ふるさと食 材週 間				
ごはん(持参) さばのトマト煮 切りほしだいこん 切干大根の炒り煮 仙台ゆきなのみそ汁	ごはん(持参) 仙台みそメンチカツ れんこんとごぼうの 炒め煮 なめこの中華卵スープ	ごはん(持参) とり肉の バーベキューソースかけ 春雨サラダ 仙台白菜のシチュー		ごはん(持参) もうかざめの ピリ辛焼き ツナサラダ 豚汁
赤 ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たまご	赤 ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ チーズ		赤 ぎゅうにゅう もうかざめ ツナ ぶたにく とうふ みそ
緑 トマト きりほしだいこん にんじん しいたけ ゆきな だいこん えのきたけ ねぎ	緑 れんこん ごぼう にんじん たまねぎ なめこ チンゲンサイ ねぎ	緑 にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく もやし きゅうり はくさい だいこん		緑 キャベツ にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ
黄 ごはん さとう あぶら じゃがいも	黄 ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	黄 ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ じゃがいも パター		黄 ごはん あぶら じゃがいも

17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)
	ごはん(持参) ホイコーロー フルーツ杏仁 わかめスープ	ごはん(持参) 春巻き ツナあえ カレーうどん		ごはん(持参) 豚丼の具 かぼちゃコロッケ (ソース) おくずかけ
	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ とうふ やきぶた	赤 ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ		赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ
	緑 キャベツ ピーマン パプリカ にんにく みかん もも パイン ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん もやし しょうが	緑 こまつな きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ		緑 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ ごぼう だいこん さやいんげん
	黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら あんにんどうふ ゼリー	黄 ごはん こむぎこ あぶら ごま うどん		黄 ごはん あぶら さとう パンこ じゃがいも まめふ でんぷん
24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)
 振りかえきゅうじつ 振替休日	ごはん(持参) 揚げぎょうざ(2個) バンバンジーサラダ マーボー豆腐	ごはん(持参) トマトミートオムレツ れんこんサラダ スープスパゲティ		ごはん(持参) ポークカレー ブロッコリーサラダ りんご
	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ ベーコン		赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ
	緑 キャベツ もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら しいたけ	緑 たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ エリンギ パセリ		緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン りんご
	黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	黄 ごはん スパゲッティ パター		黄 ごはん あぶら じゃがいも

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に『いただきます』、食べ終わったら『ごちそうさま』のあいさつをする習慣があります。この言葉には、それぞれどのような意味があるのでしょうか？



いただきます

「いただく」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

