

11月 きゅうしょくだより



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

北海道夕張高等養護学校

	1 (金)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	17 (日)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・ツナおろしあえ		・むぎめし ・みそしる ・だいこんそぼろに ・ウィンナーソテー	・むぎめし ・みそしる ・ごもくきんぴら ・あつやきたまご ・つけあわせ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・わふうナムル	・むぎめし ・みそしる ・やさいのたまごとし ・たたききゅうり		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと ・しのだに ・ハムとたまごのソテー ・からしあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・ピーマンじゃこに	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつの みそいため ・ながいもおろし		
ひる	・チキンカレー ・わかめスープ ・カリフラワーサラダ ・きゅうにゅう		・こくとうパン ・とりときのこのシチュー ・かいそうサラダ ・くだもの ・きゅうにゅう	・サーモンピラフ ・はくさいスープ ・はるさめサラダ ・きゅうにゅう	・しおラーメン ・シューマイ ・カリポリサラダ ・きゅうにゅう	・さんしょくどん ・みそしる ・ピーナツあえ ・きゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのマヨネーズやき ・つけあわせ ・くきわかめのきんぴら ・きゅうにゅう	・バターパン ・ポトフ ・マカロニサラダ ・くだものかんづめ ・きゅうにゅう	・ごもくチャーハン ・チンゲンサイスープ ・きりほしだいこんの オイマヨサラダ ・きゅうにゅう	調理学習のため 給食はありません	・こぎつねごはん ・いもだんごじる ・すのもの ・きゅうにゅう	
よる		・むぎめし ・ほうれんそうスープ ・スコッチエッグ ・つけあわせ ・こうやどうふのもの	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイロやき ・なすとベーコンの いためもの ・のりあえ	外食 	・むぎめし ・やさいスープ ・ポークチャップ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ		・ウィンナーと きのこのピラフ ・にくだんごのスープ ・サウザンサラダ	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・さといものにも ・ごまあえ	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのステーキ ・ばいにくあえ ・ポテトサラダ	・むぎめし ・きのこじる ・とりにくのマスタードやき ・つけあわせ ・ポテトサラダ	・かきあげどん ・みそしる (かぼちゃ) ・にんじんシリシリ ・きゅうにゅうプリン ・★リクエストメニュー		・オムライス ・はくさいスープ ・カリフラワー ごほうサラダ
	1378kcal	818kcal	2060kcal	1312kcal	2194kcal	1399kcal	757kcal	2109kcal	2105kcal	2107kcal	1414kcal	1317kcal	756kcal

	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃのそぼろに ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・つきこんきんぴら ・はんぺんチーズやき ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・フランクフルトソテー		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため	・むぎめし ・みそしる ・きりほしだいこんに ・スクランブルエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・マヨネーズあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ごもくいため ・たまごみそ	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと こんにやくのもの ・ピーナツあえ
ひる	・ごはん ・みそしる ・さかなのあげに ・ごまネーズサラダ ・きゅうにゅう	・ピザトースト ・(ミートソース味) ・やさいスープ ・フロccoliリーサラダ ・きゅうにゅう	・くりいりかやくごはん ・きのこじる ・からしあえ ・きゅうにゅう	・あんかけうどん ・ごまだんご ・おかかあえ ・きゅうにゅう	・とりめし ・さつまじる ・さんしょくあえ ・きゅうにゅう		・ごはん ・たまごスープ ・マーボーどうふ ・ちゅうかどうふのもの ・きゅうにゅう	・あげパン ・ミネストローネ ・ポテトサラダ ・くだものかんづめ ・きゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・にこみおでん ・たたききゅうり ・きゅうにゅう	・わふうスパゲティー ・ほうれんそうスープ ・フルーツヨーグルト ・きゅうにゅう	・ちゅうかどん ・みそしる ・もやしのあえもの ・きゅうにゅう
よる	・むぎめし ・みそしる ・にくどうふ ・にらたま ・あますあえ	・むぎめし ・みそしる ・さばのみそに ・さつまあげのいためもの ・なめたけあえ	・むぎめし/みそしる ・とんかつ ・フライドポテト ・スパゲティーサラダ ・ブドウゼリー ・★リクエストメニュー	・ハヤシライス ・ふのりスープ ・コールスローサラダ		・たにんどん ・いなかじる ・レモンあえ	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・にくじゃがカレーどうふ ・かおりあえ ・あつあげと やさいのうまに	・むぎめし ・みそしる ・やきぎょうざ ・つけあわせ ・かおりあえ ・あつあげと やさいのうまに	・むぎめし ・みそしる ・チンゲンサイスープ ・ポークピカタ ・つけあわせ ・かにふうみサラダ	・むぎめし ・みそしる ・まつかぜやき ・つけあわせ ・すみそあえ	
	2042kcal	2107kcal	2258kcal	2152kcal	1359kcal	797kcal	2089kcal	2211kcal	2185kcal	2193kcal	1359kcal

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭あたまにのせるという意味があり、おんおんたかたかののせいせいを、身分みぶんの高い人から物をもらう際、すはすはせせに頭あたま上に捧たもげて敬意を表した動作さくごにちなむ言葉です。自然の恵めぐみみ、生き物の命いのちをもらうことへの感謝かんしゃを表します。

ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事しょくじを用意よういするために走り回ることはしりまわることを意味しており、この食事が出でるまで、来き上がるまでに関わった人びとへの感謝かんしゃの気持ちが込められています。