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



北海道夕張高等養護学校

	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	15（日）	16（月）	17（火）
あさ		・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 ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・ツナあえ	・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	・むぎめし ・みそしる ・ハムとたまごのソテー ・きりぼしだいこんに		・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソテー	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ベーコンエッグ ・つけあわせ ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ごまあえ	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・たまごみそ		・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・ツナおろしあえ	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃのそぼろに ・なめたけあえ ・ふりかけ
ひる	文化の日	・ごもくチャーハン ・チンゲンサイスープ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・カレーうどん ・むしパン ・おかかあえ ・ぎゅうにゅう	・くりいり かやくごはん ・すりみじる ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう	学校祭		・コッペパン ・りんごジャム ・コーンシチュー ・ブロッコリーサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・サーモンピラフ ・はくさいスープ ・れんこんサラダ ・ぎゅうにゅう	・ミートソース スパゲティー ・わかめスープ ・てづくりゼリー ・ぎゅうにゅう	・かきあげどん ・みそしる ・じゃこうめ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・とりにくと さつまいものうまに ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・ほうれんそうスープ ・ハンバーグ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう
よる	・とりすきやきどん ・かきたまじる ・いかと わかめのサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ポークチャップ ・つけあわせ ・だいこんと がんものにもの	・むぎめし ・みそしる ・マーボーどうふ ・にらたま ・バンバンジーサラダ	・むぎめし ・あおなとまめの クリームスープ ・チキンカツ ・つけあわせ ・マカロニサラダ		・オムライス ・だいこんスープ ・カリフラワーサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイルやき ・くきわかめのきんぴら ・かおりあえ	・ハヤシライス ・たまごスープ ・コールスロー サラダ	・わかめごはん/みそしる ・とんかつ/つけあわせ ・スパゲティーサラダ ・ひややっこ ・ぎゅうにゅうプリン ☆リクエストメニュー		・カレーライス ・ふのりスープ ・もりあわせサラダ	・むぎめし ・いなかじる ・ぶたにくの みそマヨネーズやき ・つけあわせ ・こうやどうふのにもの	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・さといものにもの ・ごしょくあえ
	743kcal	1948kcal	2140kcal	2126kcal	695kcal	656kcal	2115kcal	2159kcal	2263kcal	1445kcal	729kcal	2154kcal	2092kcal

	18（水）	19（木）	20（金）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	29（日）	30（月）
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・マヨネーズあえ	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・ごもくだいず		・むぎめし ・みそしる ・じゃがいもそぼろに ・ピーナツあえ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・やさいのたまごとじ ・にゅうさんきんいんりょう	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・にんじんシリシリ		・むぎめし ・みそしる ・とりにくと こんにゃくのにもの ・おかかあえ
ひる	・わかめごはん ・みそしる ・あつあげのちゅうかに ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	・みそラーメン ・シューマイ ・カリポリサラダ ・ぎゅうにゅう	・とりめし ・けんちんじる ・のりあえ ・ぎゅうにゅう	勤労感謝の日	・こくとうパン ・たまごスープ ・とりにくのトマトにこみ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ ・ぎゅうにゅう	・ビビンバどん ・かふうスープ ・ちゅうかふうすのもの ・ぎゅうにゅう	・あんかけうどん ・だいがくいも ・からしあえ ・ぎゅうにゅう	・シーフードカレー ・ふのりスープ ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ちゃんちゃんやき ・きりぼしだいこんに ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・クリームシチュー ・ザンギ ・はるさめサラダ ・くだもの	・たにんどん ・きのこじる ・すのもの		・のざわなチャーハン ・やさいスープ ・ミニはるまき ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・さばのピリからやき ・さつまあげのいためもの ・さんしょくあえ	・むぎめし ・みそしる ・まつかぜやき ・つけあわせ ・ばいにくあえ	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロッケ ・つけあわせ ・だいこんと いかのにもの		・ウィンナーと きのこのピラフ ・にくだんごスープ ・かいそうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ぶたにくのなんぷうやき ・つけあわせ ・さつまいもサラダ
	2439kcal	2126kcal	1328kcal	763kcal	2098kcal	2173kcal	2197kcal	1504kcal	733kcal	2064kcal

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」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（馳走）」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びとへの感謝の気持ちが込められています。

<参考資料　全国学校給食協会　学校給食10月号>