

11月 献立表
2016 文京大中

1日 (火)
ごはん・牛乳
とりからあげ
野菜炒め
黄花湯
862kcal
33.3g

2日 (水)
ミルクパン・牛乳
パンプキン
ミナグラタン
ブロッコリーサラダ
887kcal
36.3g

4日 (木)
しめじごはん
魚山椒焼・牛乳
五目きんぴら
かきたま汁
785kcal
36.4g

7日 (月)
みそパスタ
ゆかめサラダ
オレンジゼリー
牛乳
830kcal
32.8g

8日 (火)
ピラフ・牛乳
野菜キッシュ
ミネストローネ
875kcal
33.6g

9日 (水)
二色サンド
コーンスープ
柿 牛乳
778kcal
30.8g

10日 (木)
ごはん・牛乳
魚みそマヨネーズ
焼
豆腐と野菜の
煮物
808kcal
37.3g

11日 (金)
バターライス
えびクリームソース
ひよこ豆サラダ
牛乳
878kcal
35.9g

14日 (月)
ごはん・牛乳
スペインオムレツ
ポークビーンズ
野菜ソテー
885kcal
36.4g

15日 (火)
五目麺・牛乳
さつまいもチップス
みかん
858kcal
30.6g

16日 (水)
田舎寿司
の、ペイ汁
あずき白玉団子
牛乳
872kcal
31.8g

17日 (木)
ブドウパン
ししもフライ
ポテトチーズ*焼
ゆかめとコーンサラダ
フランス・牛乳
840kcal
33.6g

*kcalは
エネルギー
ごはんは
たんぱく質の量です。

24日 (木)
ごはん・お茶
サカナアズマニ
魚東煮
野菜ごまみそあえ
けんちん汁
抹茶ミルクゼリー
813kcal
32.0g

25日 (金)
ごはん・牛乳
麻婆豆腐
野菜揚げ餃子
あさりナムル
819kcal
30.2g

28日 (月)
チョコレートパン
ポテトクリーム煮
フルーツ寒天
牛乳
929kcal
32.2g

29日 (火)
みそラーメン
スイートポテト
りんご・牛乳
909kcal
31.6g

30日 (水)
さんまかば焼井
豚汁・柿
牛乳
929kcal
36.5g

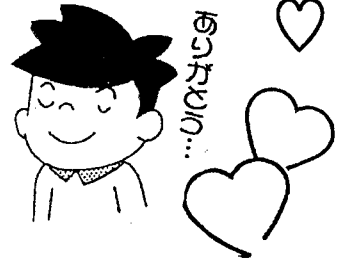
和食の日

平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食、日本の伝統をいい(1)に(2)ごはん(4)の語呂合わせから11月24日は和食の日となりました。文京区では統一献立としました。お米は区から提供されます。

11月

感謝

の心を大切に！

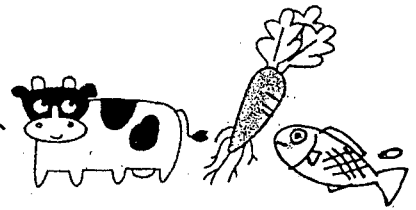


11月23日は「勤労感謝の日」で、「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝し合う」という日です。

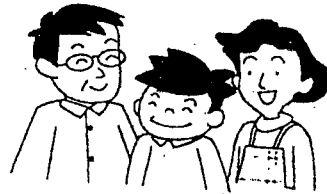
私たちの給食も、たくさんの人たちのお世話になってできています。感謝をしていただきましょう・・・今日は、「感謝」について考えます。

1 命をいただいていることへの感謝

皆さんが何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」「果物」は、みんな生きています。私たちは「動物」や「植物」の命をいただいて自分の命を育てています。



2 おうちの人（親）に育てて いただいていることへの感謝



3 心をこめて作ってくださる人びとへの感謝

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。

調理員さん・献立を立てる人・牛乳屋さん・パン屋さん・八百屋さん

・・・ほかにどんな人たちが関わっているのか、考えてみましょう。



残さずに食べること、好き嫌いをしないこと、食器を丁寧に扱うことなども、給食を作ってくれる人たちへの感謝の心に通じます。周りの人たちに対する思いやりの心を大事にしましょう。

また、私たちの命は「動物」や「植物」の命によって生まれています。感謝の気持ちを忘れず、心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

