



# 大塚小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				12月1日 サーモンフライ ブロッコリーの明太サラダ 青梗菜のごま和え 大豆の煮物 フルーツ
12月4日 ピリ辛唐揚げ キャベツサラダ 青菜のソテー ほうれん草入り玉子焼き フルーツ	12月5日 海老カツ 焼きビーフン もやしと木耳の炒め物 ミニハンバーグ ふりかけ (のりたま) 味噌汁	12月6日 厚揚げのすき煮風 あさりの玉子炒め 竹輪の磯辺揚げ わかめの酢の物 フルーツ 味噌汁	12月7日 豚肉ケチャップ炒め 中華サラダ かぼちゃのレモンあん オムレツ フルーツ 味噌汁	12月8日 根菜つくねバーグ 高菜スパゲッティ カレーコロッケ ひじきの胡麻マヨサラダ フルーツ コッペパン
12月11日 揚げ餃子&春巻き 春雨の炒め物 白菜の韓国風サラダ 焼売 フルーツ	12月12日 カツ煮 大根の青じそサラダ 小松菜の煮びたし 大学芋 フルーツ 味噌汁	12月13日 厚切りハムカツ パンプキンサラダ 炊き合わせ (竹輪・人参・ふき) ほうれん草のおかか和え フルーツ 味噌汁	12月14日 豚肉と木耳の玉子炒め物 フレンチサラダ チンゲン菜のソテー かに風味焼売 フルーツ 味噌汁	12月15日 ハンバーグ デミグラスソース ナポリタン ポテトサラダ オムレツ フルーツ 白ロール
12月18日 ロースとんかつ 貝柱のイタリアンサラダ もやしと若芽のごま酢和え 大豆の煮物 フルーツ ソース付	12月19日 和風チキンステーキ 煮物 (厚揚げ・人参・椎茸) さつま芋サラダ ミートボール フルーツ 味噌汁	12月20日 ポークカレー マカロニサラダ ブロッコリーソテー フルーツ	12月21日 ベーコンとブロッコリーのクリームフライ 焼きビーフン 大根サラダ フランク フルーツ 味噌汁	12月22日 メンチカツ・三角ごまおさつ オムレツ ひじきサラダ インゲンソテー すりおろしリンゴゼリー ロールパン

※ナッツ類 落花生の食材使用はありません。



令和5年 12月4日  
 文京区立大塚小学校  
 校長 田村 純子  
 栄養士 鈴木 真奈美

# いみ 「いただきます」の意味を知ろう！



先月号は給食が食べられるまで、いろいろな方々にお世話になっていることを特集しました。その方々への感謝の気持ちを忘れてはいけませんが、もうひとつの感謝は「命をいただく」ということです。私たちは生きるために何かを食べなくてはなりません。その何かは植物であったり、動物であったり…。その植物や動物にも命があります。「いただきます」はその「命をいただく」という意味もあるのです。

つまり、「いただきます」には 料理を作ってくれ方や野菜を育ててくれた方に対して感謝するという意味と 動物や植物の命に感謝するというふたつの意味がこめられています。「いただきます」の気持ちがあれば食事を粗末にすることは できないですね。あとひとくち食べると、地球のゴミが減るそうです。できれば 残さずに食べましょう。

## 食べ物となった動植物の命

## みんなの健康や幸せを願う人の気持ち



こめ いね  
米(稲)



さかな  
魚



のうか  
農家さん



りょうし  
漁師さん



にわとり



やさい  
野菜



らくのうか  
酪農家さん

