

令和6年

11月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

今月使用予定の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ほたて、キャベツ、食パン、かぼちゃ、サロマ牛です。14日(木)のシチューに使われている“えびすかぼちゃ”は、佐呂間小学校の3年生がお世話をして収穫したものです。

ようび 曜日 まようし 行事	まよう 今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのたらし			スプーン・ フォークの つくばい
		ちく・ほね 血や肉・骨をつくる(赤)	ちから はたらく力になる(黄)	からだの 調子を整える(緑)	
1 (金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		ぶなしめじ、もやし	
	さけ 鮭のみそマヨ焼き	さけ、みそ	エッグケア	ながねぎ	
	だいこん 大根のそぼろ煮	とりにく	サラダあぶら、さとう、でんぷん	だいこん、にんじん、えだまめ、しょうが	
5 (火)	クリームスガティ	とりにく、しろいんげんまめ、とう にゅう、ぎゅうにゅう、スキムミル ク	スバゲティ、オリーブオイル、サラ ダあぶら、さとう、こむぎこ、パ ター	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュ ルーム、パセリ	
	カラフルサラダ	ハム	オリーブオイル、さとう、ごま	アスパラガス、パプリカ、キャベツ	
	パイン缶			パインかん	
6 (水)	ハヤシライス	ぶたにく、しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 マッシュルーム、グリーンピース	
	アロエヨーグルト	プレーンヨーグルト	さとう	アロエ、みかんかん、ももかん	
7 (木)	パンズパン		パンズパン		
	ハンバーグ	ハンバーグ			
	キャベツのコンソメスープ	ベーコン		キャベツ、たまねぎ、にんじん	
	スパイシーポテト		じゃがいも、サラダあぶら		
8 (金)	ごはん		こめ		
	ちゅうか 中華スープ	とうふ	でんぷん	えのきたけ、ながねぎ	
	まいにち 回鍋肉	ぶたにく、みそ	サラダあぶら、さとう、でんぷん	キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが、 にんにく	
	こまつな 小松菜サラダ	ハム、ひじき	はるさめ、さとう、ごまあぶら	こまつな、ほうれんそう	
11 (月) 若小 佐小	いりご菜飯	しらす	こめ、ごま	あおな	
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		ながねぎ、にんじん	
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれに			
	おかかあえ	かつおぶし	さとう	はくさい、にんじん、こまつな	
12 (火)	しお 塩ラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん、サラダあぶら	たまねぎ、ながねぎ、もやし、メンマ、しょ うが、にんにく	
	いももち	いももち	サラダあぶら、さとう		
	スティックチーズ	スティックチーズ			
13 (水)	かんたん 広東マーボー丼	ぶたにく、とうふ	こめ、サラダあぶら、さとう、ごま あぶら、でんぷん	にら、にんじん、ながねぎ、もやし、しょう が、にんにく	
	かいそう 海藻サラダ	かいそうミックス、シーチキン	サラダあぶら、さとう、ごま	にんじん、キャベツ、きゅうり	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	みかんかん	
14 (木)	コッペパン		コッペパン		
	かぼちゃのシチュー	とりにく、しろいんげんまめ、ぎゅ うにゅう、とうにゅう、スキムミル ク	じゃがいも、サラダあぶら、パ ター、こむぎこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	はんぺんチーズフライ	はんぺんチーズフライ	サラダあぶら		
	ツナサラダ	シーチキン	わふうドレッシング	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	
15 (金) 浜保	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		えのきたけ、はくさい	
	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	ぶたにく	サラダあぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、しょうが	
	ごぼうサラダ	シーチキン	エッグケア、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、きゅうり、しらたき	
18 (月)	や 焼き豚チャーハン	ぶたにく	こめ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピ ース、ほししいたけ、しょうが、にんにく	
	わかめスープ	とうふ、わかめ		たまねぎ、ながねぎ、えのきたけ	
	ブロッコリーのごま酢風味		ごまあぶら、さとう	ブロッコリー、カリフラワー	

19 (火)	きつねうどん	あぶらあげ、とりにく	うどん、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、ほししいたけ	
	野菜しゅうまい	やさしいしゅうまい			
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー		
20 (水)	スープカレー	とりにく	こめ、じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、しょうが、にんにく	
	コールスローサラダ	シーチキン	エッグケア、さとう	キャベツ、にんじん、コーン	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
21 (木)	コッペパン いちごジャム		コッペパン、いちごジャム		
	野菜スープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、ほうれん草	
	ポテトカップグラタン	ポテトカップグラタン			
	キャベツのマリネ		オリーブオイル	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
22 (金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		ぶなしめじ、もやし	
	白身魚フライ	しろみさかな(ホキ)フライ	サラダあぶら		
	野菜の五目煮	ぶたにく、さつまあげ、こうやどうふ	サラダあぶら、さとう	だいこん、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、つきこんにゃく	
25 (月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ	
	焼きつくね	やきつくね			
	厚揚げのチャンプルー	あつあげ	サラダあぶら、さとう、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、ほししいたけ、しょうが、にんにく	
26 (火) Ⓢ若保	パスカトーレ	オホーツクかいざんホタテ、あさり、いか	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく	
	いりどりサラダ	ハム	サラダあぶら、さとう	キャベツ、アスパラガス、パプリカ	
	オレンジ			オレンジ	
27 (水) ふるさと給食	ごはん		こめ		
	わかめと卵のスープ	たまご、わかめ		たまねぎ、えのきたけ	
	サロマンステーキ	サロマぎゅうにく	ステーキソース		
	ほうれん草とコーンのソテー		バター	ほうれんそう、コーン、にんじん	
28 (木)	食パン		しょくパン		
	豚肉ともやしのスープ	ぶたにく	サラダあぶら、でんぶん	もやし、ほうれんそう、にんじん、ながねぎ、にんにく	
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き			
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、パセリ、にんにく	
29 (金)	ごはん ぶりかけ瀬戸風味		こめ、ぶりかけ		
	みそ汁	あつあげ、みそ		えのきたけ、にんじん	
	肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、しらたき	
	もやしの酢味噌和え	ハム、みそ	さとう、ごま	もやし、ほうれんそう、コーン	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

「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」、食が終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。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(頂く/藏く)」は、頭(あたま)にのせるという意味があり、みづからいただくという行為は、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(はしまわ)を意味しており、この食事(い)が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。



毎月掲載しております「1食分のカロリー」

ですが、先月もお知らせしたとおりデータの

破損により、記載することができておりません。

現在、再度入力作業を行っているところです。

カロリーを知りたい方は、給食センターまで

お問い合わせください。

今月も掲載できず申し訳ありません。