



令和3年度
糸魚川市
能生学校給食センター

きゅうしょくだより

感謝して食べよう

～いただきます・ごちそうさまの意味について考えよう～

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食事は、野菜を育てる人、鶏や豚を育てる人、漁にでて魚を獲る人、お店まで運ぶ人、調理する人、お皿などを片づける人といった、さまざまな人たちで成り立っています。食事のあいさつはそういった人たちに感謝の気持ちを伝える一番身近な方法です。ぜひ、毎回の食事には心をこめてあいさつをしましょう。

<食事のあいさつの意味>

○「いただきます」

私たちは生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べものを粗末にすることは、他の命を粗末にすることになります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」とあいさつします。

○「ごちそうさま」

「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございました。」という意味が含まれています。食事の後には感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつします。

文部科学省：食に関する指導の手引より



人気メニューを紹介します♪

酢の物

材料（4人分）

- 乾燥わかめ・・・5g
- もやし・・・150g
- きゅうり・・・1/2本
- みかんの缶詰・・・60g
- しょうゆ・・・小さじ2
- 酢・・・大さじ2弱
- 砂糖・・・大さじ1と1/2
- 塩・・・小さじ1/4

作り方

- きゅうりは小口りにしてさっとゆでる。（生のまま塩もみでも可）
- 乾燥わかめ、もやしをさっとゆでる。
- ①②を冷やして、水気を絞る。
- みかんの缶詰は。汁をきる。
- 調味料をよく混ぜ、③と④と合わせる。

意外なのですが、子どもたちにとっても人気があります！



月	火	水	木	金
1 牛乳 中華めん 塩野菜ラーメンスープ 煮たまご 果物（梨）	2 牛乳 五目ごはん 栗コロッケ 白菜のおかかおひたし すまし汁	3 文化の日 	4 牛乳 麦ごはん ポークカレー ツナサラダ アーモンドフィッシュ	5 牛乳 ご飯 あじのごまみそ焼き 切干大根のいため煮 厚揚げのみそ汁
8 牛乳 ご飯 鶏肉のスパイシー揚げ カミカミサラダ 春雨スープ	9 ☆能小リクエスト献立 牛乳 ミルメークココア ご飯 鮭の塩麴焼き いろどりいため みそ汁	10 牛乳 コッペパン チョコレートクリーム ほうれんそうグラタン フレンチサラダ ミネストローネ	11 牛乳 わかめご飯 ししゃもフライ さつまいものしゃきしゃきサラダ 大根と豆腐のみそ汁	12 牛乳 ご飯 カップ納豆 れんこんのゴマネーズあえ 肉団子のみそ汁 豆乳パンナコッタ
15 牛乳 ソフトめん きのこのミートソース こんにゃくサラダ 果物（りんご）	16 牛乳 ご飯 いかの唐揚げねぎソース 小松菜のなめたけあえ 大根とさつまいものみそ汁 チーズ	17 牛乳 ご飯 厚揚げのブルコギ風 青のりバターポテト もやしと卵のスープ	18 牛乳 ご飯 さばの生姜煮 れんこんのおひたし さといも豚汁	19 牛乳 ご飯 レバーと大豆の甘辛煮 ごぼうサラダ 豆乳みそ汁
22 牛乳 ご飯 和風ミートローフ 酢の物 五目スープ	23 勤労感謝の日 	24 ☆ジオ・和食の日給食 牛乳 新之助ご飯 鮭の紅葉焼き ごまあえ こくしょ ミニフィッシュ	25 牛乳 ご飯 鶏のアップルソース コーンサラダ 白菜のクリームスープ	26 牛乳 ご飯 白身魚のチリソースがけ ブロッコリーの塩昆布あえ ニラたまみそ汁 ヨーグルト
29 牛乳 大麦めん カレー南蛮汁 シーフードサラダ 果物（みかん）	30 牛乳 ご飯 チーズ卵焼き れんこんきんぴら じゃがたまみそ汁	☆9日：能生小学校のリクエスト献立です♪ 今月のジオ食材 ・米（ひすいの里、新之助） ・ねぎ ・小松菜 ・ピーマン ・にんにく ・大根 ・切干大根 ・さつまいも ・さといも ・じゃがいも		