

伝えてみよう

感謝の心...

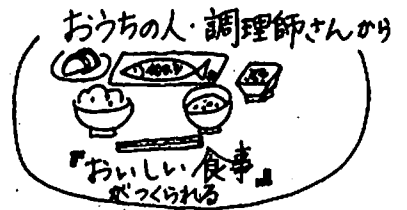
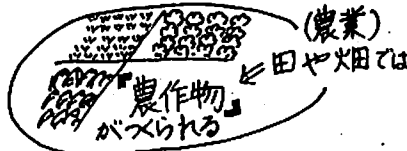


勤労感謝の日 (国民の祝日) 11月23日

「^{たが}勤労を尊び、^{たが}生産を祝い、国民互いに感謝しあう」

① 働くことで生きることができる ② 働くとたくさんのものがつくられる

- ・ 食べる ・ 学校や習いごと
- ・ 服を着る ・ 欲しいものや
- ・ 家に住む ・ やりたいこと...



学校の先生は「正しい知識や多くの経験をしっかり身につけた子どもたち」を育てる

働くことにより支えられている私たちの暮らし。お家の人に、先生に、まわりの人々に、食べものに... 「ありがとう」と伝えてみませんか?



他にもたくさんあります。考えてみましょう!

【6年生が作成した献立】

「食物せんいの働きを知ろう」

三泉小学校 6年生より...

食物せんいの入っている食材を使ったメニューをクラスみんなで話し合いました。その後調理師さんに相談し、給食の献立を考えました。大豆やごぼう、きのこやれんこん等、食物せんいをたくさん含んでいる食材を実際に食べながら、その働きについても知ってほしいと思います。

ある日の
ヒトコマ
おばあちゃん
No.141
おいしかったよ!

3年生のT君が調理師さんとお話をしていました。

「給食だよりにあった『鶏肉のマヨネーズ焼』、おばあちゃんに作ってもらったよ!!」とT君。

「どう? おいしかった?」と調理師さん。すると...

「うん! すごくおいしかった!!」

笑顔がかがやいていました。おばあちゃん、ありがとう...

お家の人に感謝をこめて...

ドライカレー

◎ 材料 (4人分)

豚ひき肉	120g	カレー粉	小さじ 1/2 弱
玉ねぎ	1コ	ソース	大さじ 1
人参	1/2本	ケチャップ	大さじ 2
ピーマン	1コ	しょうゆ	小さじ 1 弱
レーズン	大さじ 1	塩	少々
グリーンピース	大さじ 1	こしょう	少々
にんにく	1かけ	ごはん	4人分
油	大さじ 1		

◎ つくり方

- ① にんにくは、こまみじん切りにする。玉ねぎ、人参、ピーマンは大きめのみじん切りにする。
- ② レーズンとグリーンピースは熱湯をかけておく。
- ③ なべに油を入れ、にんにく、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマンの順で炒めていく。
- ④ ③の調味料を入れて汁気が少なくなるまで煮込む。
- ⑤ 最後に塩こしょうで味をととのえ、グリーンピースとレーズンを入れてできあがり。

11月給食だよ!

きいろのなかま：熱や力のもとになるもの あかのなかま：血や肉や骨をつくるもとになるもの みどりのなかま：体の調子をととのえるもの
 ねらいにそったこんだてには、アンダーラインがひいてあります。

香河江市立南部小学校

献立の ねらい	日 曜	よていこんだてめい	おとなしよくひんのはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
基礎 食生活の 習慣を 身につけ させる	1 (水)	ごはん 牛乳 あきさけのなんぶあげ ごもくまめ キャベツのみそしる <1年弁当の日>	ごはん あすら ごま でんぷん さとう	牛 乳 さけ だいず ごんぶ みそ さつまあげ あすらあげ	にんじん ごぼう こくにゃく キャベツ ねぎ
	2 (木)	にくうどん 牛乳 あおなのひたし ラ・フランスヨーグルト	うどん さとう ふ	牛 乳 とりにく なるど まめ ヨーグルト	にんじん あおな みつば なめこ ごぼう ねぎ キャベツ
	3 (金)	変化の白 (祝日)			
生活 環境の 実感を 味わう	6 (月)	ごはん 牛乳 しゅうまい ぜんまいのナムル キムチスープ かんこくのり (実習)	ごはん こむぎこ さとう ごま あすら	牛 乳 エビ とりにく とうふ	にんじん あおな ぜんまい ちやし はくさい しんじけ
	7 (火)	ツイストパン マーガリン 牛乳 ぶたにくのブルーニ ジャーマンポテト キャベツのスープ (ドイツ)	ツイストパン マーガリン あすら じゃがいも	牛 乳 ウィナー ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ブルーニ
	8 (水)	ごはん 牛乳 いわしのからあげ おひたし おでん (日本) <6年弁当の日>	ごはん あすら さとう	牛 乳 いわし ごんぶ ちくわ さつまあげ	あおな にんじん キャベツ だいこん こくにゃく
	9 (木)	ドルネケバツ (ハンズパン ぎゅうにくのフィンにこみ ゆでやさい) 牛乳 やさいスープ キウイフルーツ (トルコ) <6年弁当の日>	ハンズパン あすら じゃがいも	牛 乳 ぎゅうにく ベーコン	トマト あおな にんじん キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム キウイフルーツ
	10 (金)	ごはん 牛乳 はるまき あじつけザーサイ あさ づけ フカヒレスープ ライチゼリー (実習)	ごはん さとう こむぎこ あすら ゼリー	牛 乳 ぶたにく たまご ふゆひれ	にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり ねぎ ライチ
食 物 維 持 の 働 き を 知 る	13 (月)	ごはん 牛乳 しおマス さといもいりにも ののみそしる ラ・フランスコンポート	ごはん さといも さとう ふ	牛 乳 マス さつまあげ みそ	にんじん いんげん こくにゃく キャベツ ラ・フランス
	14 (火)	パン いちごジャム 牛乳 とりのからあげ いん げんのレモンじょうゆ コーンスープ <5年生弁当>	パン ジャム でんぷん あすら	牛 乳 とりにく ベーコン	いんげん にんじん あおな キャベツ
	15 (水)	ごはん 牛乳 エビとイカのチリソースに りんご ブロッコリー さつまじる <5年弁当の日>	ごはん あすら さとう でんぷん さつまいも	牛 乳 エビ イカ うぎらのたまご ぶたにく とうふ みそ	ピーマン ブロッコリー にんじん ごぼう こくにゃく
	16 (木)	ナン 牛乳 ドライカレー かいそうサラダ コンソメスープ りんごパイ	ナン あすら じゃがいも	牛 乳 ぶたにく かいそう ベーコン	ピーマン たまねぎ グリンピース レーズン コーン キャベツ はくさい りんご
	17 (金)	ごもくごはん 牛乳 れんこんのはさみあげ ほうれんそうのおひたし とうふじる [三泉小学校6年生の献立]	ごはん さとう あすら	牛 乳 あすらあげ とりにく みそ あすらあげ とうふ	ほうれんそう にんじん ごぼう グリンピース しんじけ れんこん ちやし しめじ なめこ ねぎ
養 育 環 境 の 特 長 を 知 る	20 (月)	ごはん いなご 牛乳 ぶたにくのしょうがやき さんしょくびたし きのこじる	ごはん あすら さとう	牛 乳 ぶたにく いなご	あおな にんじん ちやし しめじ なめこ ゆきのした (きのこ)
	21 (火)	スパゲッティナポリタン 牛乳 はくさいとりんごのサラダ てづくりプリン	スパゲッティ あすら さとう	牛 乳 ハム チーズ	ピーマン トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい りんご きゅうり コーン レーズン
	22 (水)	ごはん ふりかけ 牛乳 あつやきたまご フレークあえ おいたまふういもに	ごはん さとう さといも	牛 乳 ぎゅうにく とうふ ツナ たまご みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ねぎ こくにゃく
	23 (木)	勤労感謝の白			
マ ナー を 身 づ け て 食 べ よ	24 (金)	むぎごはん おみづけ 牛乳 あずきもち なまあげのからみそいため すましじる	ごはん むぎ さとう しらたまもち	牛 乳 なまあげ ぶたにく わかめ あずき	せいさい あおな にんじん ねぎ だいこん しめじ
	27 (月)	チキンピラフのクリームソースかけ 牛乳 だいこんのサラダ ほうれんそうのスープ あじっこ	ごはん あすら じゃがいも こむぎこ	牛 乳 とりにく ベーコン エビ イカ ほたて	ほうれんそう キャベツ きゅうり たまねぎ コーン いんげん だいこん えのき
	28 (火)	くろパン マーガリン牛乳 あじのフライデザート ポテトサラダ とうふスープ <なかよし給食>	くろパン あすら じゃがいも マヨネーズ	牛 乳 あじ ハム とうふ	にんじん きゅうり しんじけ ねぎ りんご
	29 (水)	ごはん なつとう 牛乳 おからいりまつかぜやき からしあえ みそしる	ごはん じゃがいも あすら	牛 乳 とりにく おから あすら なつとう たまご	にんじん あおな ちやし ねぎ キャベツ
30 (木)	パン マーシャルピーンズ 牛乳 ひじきオムレツ じゃがいものかおりやき にくだんこスープ	パン マーガリン あすら じゃがいも	牛 乳 ひじき たまご ベーコン とりにく	にんじん はくさい ねぎ しんじけ	