

「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」、食べ終わったら「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。



給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育む機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔が分かり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

いただきます

「いただく」は、頭にのせるという意味があり、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を意味しており、この食事が出来あ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。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来あがるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますよう。



アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

() 内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む

和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)		たまご・乳・えび・かに
表示義務(7品目)	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば	
表示推奨(21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド	

★詳細献立表では、食品名の後ろ() 内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載していません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認してください。

★給食では、「ゆめちまーす」さんから「ゆめちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しております。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
防災給食献立	1(金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		すいとん	小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 椎茸 しめじ 長ねぎ 小松菜	シママス 花かつお ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
		ツナ入りアングルスー	三温糖 サラダ油	ツナ みそ(大豆)		おろし生姜 みりん	
		パイン缶			パイン		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 508 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 10.2 g	炭水化物 82.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 11.0 g	炭水化物 102.4 g	
南小欠食	5(火)	牛乳		牛乳			
		かやくごはん	米 麦 サラダ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 こにゃく あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 花かつお	
		厚揚げのもずくあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) もずく	えのき 玉ねぎ 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		ごまみそ汁	じゃがいも ごま	豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	大根 人参 生姜	花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 512 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 63.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 616 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 21.5 g	炭水化物 75.5 g	

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	6 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		●きのこカレー (乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) サラダ油	鶏肉 豚レバー 白いんげん豆	人参 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム ブルーンピュレ	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース ポークビヨン (豚・鶏) カレー粉	
		プレーンオムレツ		プレーンオムレツ (たまご・小麦・大豆)			
		ミニトマト			ミニトマト		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 626 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 20.5 g	炭水化物 85.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 772 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 24.4 g	炭水化物 107.1 g	
キングス岸本選手勝負飯	7 (木)	牛乳		牛乳			
		野菜そば (麺)	沖縄そば (小麦・大豆)				
		 (汁)	サラダ油	豚肉 かまぼこ (大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ニラ 生姜	醤油 (小麦・大豆) ポーク ビヨン (豚・鶏) 花かつ お 酒 みりん ぬちまーす	
		黄金芋のごま団子	黄金芋のごま団子 (ごま)				揚げ油①
		冬瓜とパインの甘酢和え	アーモンド 三温糖		冬瓜 人参 パイン きゅうり	酢 (小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 16.2 g	炭水化物 83.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 96.1 g	
高小5年、与小6年欠食	8 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		鶏肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも 三温糖 サラダ油	鶏肉 厚揚げ (大豆) 豆腐がんも (大豆)	人参 玉ねぎ パパイヤ 椎茸 こんにゃく イン ゲン	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 おろしにんにく おろし 生姜 ぬちまーす 花かつお	
		ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 青のり 糸けずり		醤油 (小麦・大豆)	
		くだもの			梨 (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 552 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 80.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 19.0 g	炭水化物 121.4 g	
高小5年、勝小欠食	11 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		●春雨スープ (たまご)	春雨 ごま油 (ごま)	鶏肉 錦糸卵 (たまご)	人参 えのき 小松菜 生姜 木くらげ	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお チキ ンビヨン (鶏)	
		魚の薬味ソースかけ	三温糖 ごま油 (ごま)	まぐろ	長ねぎ	おろし生姜 おろしにんにく 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小 麦) 酒	
		豚肉とにんにくの芽炒め	サラダ油	豚肉	にんにくの芽 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ	醤油 (小麦・大豆) ぬち まーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 546 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 12.3 g	炭水化物 70.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 12.9 g	炭水化物 89.0 g	
	12 (火)	牛乳		牛乳			
		うっちゃんライス	米 サラダ油	鶏肉 ベーコン (豚)	たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース	おろしにんにく 醤油 (小麦・ 大豆) 酒 うっちゃん粉 カ レー粉 ぬちまーす ポークブ イオン (豚・鶏) 花かつお	
		大豆と豆腐のフライ		大豆と豆腐のフライ (小 麦・大豆・ごま)			
		和風マカロニサラダ	マカロニ (小麦) ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖 練りごま	ツナ 糸けずり	キャベツ きゅうり 人 参 コーン	酢 (小麦) 醤油 (小麦・ 大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 71.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 27.4 g	炭水化物 81.0 g	
	13 (水)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
		ポトフ 	じゃがいも サラダ油	鶏肉 ウインナー (豚) 大豆	人参 玉ねぎ 冬瓜 ブ ロccoli	醤油 (小麦・大豆) ぬち まーす こしょう 白ワイン ポークビヨン (豚・鶏) おろしにんにく	
		トマトミートオムレツ		トマトミートオムレツ (た まご・大豆・鶏)			
		くだもの			りんご (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 84.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 27.8 g	炭水化物 101.1 g	

欠食 行事 等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
南小4年欠食	14 (木)	牛乳		牛乳			
		たらこスパゲティ	スパゲティ (小麦) オリーブ油 サラダ油	ベーコン (豚) 鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ マッシュルーム パセリ	乾燥辛子たらこ (大豆) おろしにんにく 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークフィヨン (豚・鶏) こしょう	
		国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ (小麦・豚・鶏・大豆)				
		ポテトサラダ	じゃがいも 黄金芋 焼き芋 ペースト ノンエッグマ ヨネーズ 三温糖	ハム (豚・大豆)	人参 きゅうり	フレンチドレッシング 酢 (小麦) こしょう ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 24.4 g	炭水化物 68.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 27.3 g	炭水化物 81.0 g	
翌日は芋の日だよ献立	15 (金)	牛乳		牛乳			
		二色芋ごはん	米 麦 紅芋 黄金芋 三温糖 サラダ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす シークワーサー果汁	
		ひじきのツナ和え	三温糖 ごま	ひじき ツナ	人参 もやし きゅうり	りんご酢 (りんご) ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 521 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 18.3 g	炭水化物 63.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 74.0 g	
高小6年、与中2年欠食	18 (月)	牛乳		牛乳			
		ごま坦々うどん	うどん (小麦) 練りごま ごま 三温糖 サラダ油	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ (大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 木くらげ 長ねぎ にんにく 生姜	トウバンジャン ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) ポークフィヨン (豚・鶏) 花かつお	
		発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね (小麦・鶏・大豆・豚)				
		ブロッコリーの梅和え	三温糖	ツナ 糸けずり	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	梅肉 (大豆・りんご) 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 466 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 49.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 546 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 59.0 g	
与中2年欠食	19 (火)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ (大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		野菜コロ天		野菜コロ天			
		チキナーチャンプルー	サラダ油	ちきあぎ (大豆) ツナ 厚揚げ (大豆)	からし菜 もやし 人参 キャベツ	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 523 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 13.7 g	炭水化物 74.0 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 14.8 g	炭水化物 92.1 g			
与中2年欠食	20 (水)	牛乳		牛乳			
		五目おこわ	米 もち米 サラダ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 ごぼう たけのこ 椎茸 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポーク フィヨン (豚・鶏) 花かつお	
		さばの黒糖生姜焼き	はちみつ 黒糖	さば		醤油 (小麦・大豆) みりん おろし生姜 ぬちまーす	
		つくね汁		中華風つくね (小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	白菜 人参 玉ねぎ ほ うれん草 生姜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお チキン フィヨン (鶏)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 559 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 63.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 24.4 g	炭水化物 72.6 g	
南小3年、与中2年欠食	21 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		●クラムチャウダー (乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) サラダ油	鶏肉 あさり 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー しめじ マッシュルーム パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう おろしにんにく チキンフィヨン (鶏)	
		くるま麩のナゲット	くるま麩のナゲット (小麦・鶏・大豆)				
		ベジタブルソテー	サラダ油	ベーコン (豚)	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 22.0 g	炭水化物 74.0 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 709 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 87.1 g			

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
平勝小1・4・6年、彩小5年欠食	22 (金)	牛乳		牛乳		☺24日は和食の日☺	揚げ油③ ごま・小麦 豚・鶏・大豆	
		ごはん	米					
		秋の吹き寄せ煮	里芋 さつまいも 三温糖 サラダ油	鶏肉 厚揚げ(大豆)	人参 大根 れんこん ごぼう こんにゃく 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		魚のきのこゆずあんかけ	小麦粉 かたくり粉 三温糖	パンガシウス	えのき しめじ 椎茸 人参 ゆず	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん		
		和菓子	和菓子【花菊】					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 16.3 g	炭水化物 89.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 725 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 108.2 g		
	25 (月)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		マーボー豆腐	ごま油(ごま) かたくり粉 サラダ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 ニラ	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) ケチャップ オイスターソース(大豆) トウバンジャン ぬちまーす ポークブイオン(豚・鶏)		
		野菜入り肉焼売	野菜入り肉焼売(小麦・鶏・豚・大豆)					
		もやしのナムル	三温糖 ごま油(ごま) ごま		もやし きゅうり 人参 ほうれん草	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 611 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 21.8 g	炭水化物 80.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 765 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 26.4 g	炭水化物 103.1 g		
	26 (火)	牛乳		牛乳				
		スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 サラダ油	豚肉 ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ	おろしにんにく ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ポークブイオン(豚・鶏) ぬちまーす こしょう		
		星型ハンバーグ	星型ハンバーグ(大豆・鶏・豚)					
		紅芋のサラダ	紅芋 じゃがいも 練りごま ごま ノンエッグ マヨネーズ 三温糖		きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 569 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 72.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 694 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 24.4 g	炭水化物 89.2 g		
			27 (水)	牛乳		牛乳		
ごはん	米							
きのこのみそ汁				油揚げ(大豆) みそ(大豆)	しめじ えのき 冬瓜 人参 小松菜	花かつお		
きびなごの磯辺揚げ	小麦粉 かたくり粉			きびなご 青のり		ぬちまーす こしょう		
野菜のそぼろ炒め	サラダ油			豚ひき肉	キャベツ ごぼう 玉ねぎ 人参 あお豆(大豆)	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 529 kcal			たんぱく質 25.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 69.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 648 kcal			たんぱく質 30.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 87.9 g		
彩南小1・4・5・6年欠食	28 (木)	牛乳		牛乳				
		ジャンバラヤ	米 麦 サラダ油	ウインナー(豚) 豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン グリンピース トマトジュース	白ワイン ケチャップ パプリカ粉 チリパウダー ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(豚・鶏) 醤油(小麦・大豆)		
		チキンのバジル焼き	三温糖	鶏肉	バジル	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) 白ワイン		
		ごぼうサラダ	練りごま ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	ひよこ豆 ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 24.0 g	脂質 23.9 g	炭水化物 68.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂質 28.2 g	炭水化物 80.9 g		
		南小2・5年、彩小6年	29 (金)	牛乳		牛乳		
麦ごはん	米 麦							
中華丼	三温糖 ごま油(ごま) かたくり粉 サラダ油			豚肉	白菜 バクチョイ 人参 玉ねぎ たけのこ 木くらげ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) ポークブイオン(豚・鶏) ぬちまーす		
●かきたま汁(たまご)	じゃがいも かたくり粉			豆腐(大豆) わかめ たまご		醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
フルーツ白玉	カラフルボール 三温糖				黄桃 みかん パイン	シークワーサー果汁		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 608 kcal			たんぱく質 21.2 g	脂質 19.5 g	炭水化物 86.0 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal			たんぱく質 24.8 g	脂質 22.4 g	炭水化物 109.3 g		