



義務教育学校(後期課程)含む
豊中市教育委員会

(6843)-9101 学校給食課

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

- ◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
- ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数
11月4日(火)	ごはん	米	100	5	11月6日(木)	ごはん	米	100	5	11月7日(金)	ごはん	米	100	5	11月10日(月)	ごはん	米	100	5
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2
	親子煮(餅入り)	○鶏肉	20	1		タッカルビ	○鶏肉	40	1		けんちん汁	○豆腐	10	1		コンソメスープ	●ウインナーソーセージ(輪切り)	15	3
	○餅	20	1	▲トッポギ		▲人参	20	5	●鶏肉		●じゃがいも	25	1	人参		●白菜	10	1	
	●じゃがいも	45	5	●人参		●玉ねぎ	15	3	●人参		●人参	12	5	人参		●えのきたけ	30	4	
	●玉ねぎ	20	3	●玉ねぎ		●キャベツ	40	4	●人参		●ごぼう	7	3	人参		●えのきたけ	10	4	
	●玉ねぎ	55	4	●玉ねぎ		●キャベツ	45	4	●人参		●ごぼう	13	4	人参		●ハセリ	0.01	3	
	●青ねぎ	5	3	●玉ねぎ		●白ねぎ	10	4	●人参		●青ねぎ	3	3	人参		●コンソメ	1.7		
	●干しいたけ	0.4	4	●玉ねぎ		●コチジャン	2.5	5	●人参		●すり節	2		人参		●薄口しょうゆ	1.3		
	●酒	1.2		●玉ねぎ		○牛乳	3	5	●人参		●出し昆布	0.5		人参		●塩	0.1		
●砂糖	3	5	●玉ねぎ	●バター(調理用)	0.2	6	●人参	●しょうゆ	0.5		人参	●なたね油	0.01						
●漬口しょうゆ	6.8		●玉ねぎ	●塩	0.7	6	●人参	●なたね油	0.4		人参	●ごぼう	0.2	6					
●塩	0.15		●玉ねぎ	●ごぼう	0.025	6	●人参	●でん粉	1	5	人参	●塩	0.2						
●ごぼう	0.025		●玉ねぎ	●なたね油	0.2	6	●人参	▲ハオズ	2	6	人参	●なたね油	0.2	6					
●なたね油	0.2	6	●玉ねぎ	▲米粉	1.5	5	●人参	●豚肉	8	1	人参	●でん粉	1	5					
●竹輪	25	1	●玉ねぎ	▲とんかつ	2	1	●人参	●ピーマン	10	5	人参	▲きびなごかりかりフライ	40	1					
●青菜	0.05	2	●玉ねぎ	●なたね油	9	6	●人参	●人参	10	3	人参	●なたね油	6	6					
○小麦粉	6.5	5	●玉ねぎ	●おろしにんにく	0.1	4	●人参	●玉ねぎ	15	4	人参	●鶏肉	20	1					
●なたね油	5	6	●玉ねぎ	▲つみ入マススタード	0.4		●人参	●にち	5	3	人参	●大根	15	4					
●ハム	10	1	●玉ねぎ	▲トマトケチャップ	0.5	4	●人参	●干しいたけ	0.5	4	人参	●人参	10	3					
●ほうれん草	25	3	●玉ねぎ	●ウスターソース	2.6		●人参	●オイスターソース	1.5	4	人参	●れんこん(水煮)	10	4					
●人参	8	3	●玉ねぎ	●砂糖	0.4	5	●人参	●薄口しょうゆ	1.5		人参	●すり節	0.8						
●玉ねぎ	12	4	●玉ねぎ	●薄口しょうゆ	0.8		●人参	●ごぼう	0.02		人参	●みりん	4.5	5					
マッシュルーム	5	4	●玉ねぎ	●鶏ひき肉	18	1	●人参	●なたね油	0.5	6	人参	●砂糖	1.5	5					
●薄口しょうゆ	1.5		●玉ねぎ	●人参	10	3	●人参	●漬口しょうゆ	25	4	人参	●鶏肉	3.5	5					
●塩	0.15		●玉ねぎ	●玉ねぎ	30	4	●人参	●ごぼう	0.2	6	人参	●なたね油	0.2	6					
●ごぼう	0.01		●玉ねぎ	●トマトケチャップ	5		●人参	●ほうれん草	5	3	人参	▲おろしめいじやこの和え物	3	1					
●なたね油	0.1	6	●玉ねぎ	▲トマトソース	5	1	●人参	●白すりごま	1	6	人参	●小松菜	20	3					
●まぐろ(レトルト)	10	1	●玉ねぎ	●赤ワイン	1		●人参	●砂糖	0.5	5	人参	●人参	7	3					
●人参	30	3	●玉ねぎ	●ウスターソース	1.5		●人参	●薄口しょうゆ	1.6		人参	●玉ねぎ	10	4					
●砂糖	0.9	5	●玉ねぎ	●塩	0.05		●人参	●塩	0.1		人参	●砂糖	0.9	5					
●酢	1.8		●玉ねぎ	●ごぼう	0.01		●人参	●ごま油	0.8	6	人参	●漬口しょうゆ	1.7						
●薄口しょうゆ	0.6		●玉ねぎ	●なたね油	0.2	6	●人参	●ごぼう	0.1		人参	●かつお節(粉末)	0.6	1					
●ごぼう	0.15		●玉ねぎ	●でん粉	0.3	5	●人参	●いちごりんごのジャム	1	5	人参	▲大豆(炒り)	10	1					
●ごぼう	0.01		●玉ねぎ	●ブロック	25	3	●人参	●ブロック	25	3	人参	●砂糖	1.8	5					
●なたね油	0.3	6	●玉ねぎ	●どうもろこし	5	4	●人参	●どうもろこし	5	4	人参	●漬口しょうゆ	1.8	5					
			●玉ねぎ	▲フレンチドレッシング	5	6	●人参				人参				人参				
実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数
11月11日(火)	ごはん	米	100	5	11月13日(木)	ごはん	米	100	5	11月14日(金)	ごはん	米	100	5	11月17日(月)	ごはん	米	100	5
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2
	親子煮(餅入り)	○鶏肉	20	1		タッカルビ	○鶏肉	40	1		けんちん汁	○豆腐	10	1		コンソメスープ	●ウインナーソーセージ(輪切り)	15	3
	○餅	20	1	▲トッポギ		▲人参	20	5	●鶏肉		●じゃがいも	25	1	人参		●白菜	10	1	
	●じゃがいも	45	5	●人参		●玉ねぎ	15	3	●人参		●人参	12	5	人参		●えのきたけ	30	4	
	●玉ねぎ	20	3	●玉ねぎ		●キャベツ	40	4	●人参		●ごぼう	7	3	人参		●えのきたけ	10	4	
	●玉ねぎ	55	4	●玉ねぎ		●キャベツ	45	4	●人参		●ごぼう	13	4	人参		●ハセリ	0.01	3	
	●青ねぎ	5	3	●玉ねぎ		●白ねぎ	10	4	●人参		●青ねぎ	3	3	人参		●コンソメ	1.7		
	●干しいたけ	0.4	4	●玉ねぎ		●コチジャン	2.5	5	●人参		●すり節	2		人参		●薄口しょうゆ	1.3		
	●酒	1.2		●玉ねぎ		○牛乳	3	5	●人参		●出し昆布	0.5		人参		●塩	0.1		
●砂糖	3	5	●玉ねぎ	●バター(調理用)	0.2	6	●人参	●しょうゆ	0.5		人参	●なたね油	0.01						
●漬口しょうゆ	6.8		●玉ねぎ	●塩	0.7	6	●人参	●なたね油	0.4		人参	●ごぼう	0.2	6					
●塩	0.15		●玉ねぎ	●ごぼう	0.025	6	●人参	●でん粉	1	5	人参	●塩	0.2						
●ごぼう	0.025		●玉ねぎ	●なたね油	0.2	6	●人参	▲ハオズ	2	6	人参	●なたね油	0.2	6					
●なたね油	0.2	6	●玉ねぎ	▲米粉	1.5	5	●人参	●豚肉	8	1	人参	●でん粉	1	5					
●竹輪	25	1	●玉ねぎ	▲とんかつ	2	1	●人参	●ピーマン	10	5	人参	▲きびなごかりかりフライ	40	1					
●青菜	0.05	2	●玉ねぎ	●なたね油	9	6	●人参	●人参	10	3	人参	●なたね油	6	6					
○小麦粉	6.5	5	●玉ねぎ	●おろしにんにく	0.1	4	●人参	●玉ねぎ	15	4	人参	●鶏肉	20	1					
●なたね油	5	6	●玉ねぎ	▲つみ入マススタード	0.4		●人参	●にち	5	3	人参	●大根	15	4					
●ハム	10	1	●玉ねぎ	▲トマトケチャップ	0.5	4	●人参	●干しいたけ	0.5	4	人参	●人参	10	3					
●ほうれん草	25	3	●玉ねぎ	●ウスターソース	2.6		●人参	●オイスターソース	1.5	4	人参	●れんこん(水煮)	10	4					
●人参	8	3	●玉ねぎ	●砂糖	0.4	5	●人参	●薄口しょうゆ	1.5		人参	●すり節	0.8						
●玉ねぎ	12	4	●玉ねぎ	●薄口しょうゆ	0.8		●人参	●ごぼう	0.02		人参	●みりん	4.5	5					
マッシュルーム	5	4	●玉ねぎ	●鶏ひき肉	18	1	●人参	●なたね油	0.5	6	人参	●砂糖	1.5	5					
●薄口しょうゆ	1.5		●玉ねぎ	●人参	10	3	●人参	●漬口しょうゆ	25	4	人参	●鶏肉	3.5	5					
●塩	0.15		●玉ねぎ	●玉ねぎ	30	4	●人参	●ごぼう	0.2	6	人参	●なたね油	0.2	6					
●ごぼう	0.01		●玉ねぎ	●トマトケチャップ	5		●人参	●ほうれん草	5	3	人参	▲おろしめいじやこの和え物	3	1					
●なたね油	0.1	6	●玉ねぎ	▲トマトソース	5	1	●人参	●白すりごま	1	6	人参	●小松菜	20	3					
●まぐろ(レトルト)	10	1	●玉ねぎ	●赤ワイン	1		●人参	●砂糖	0.5	5	人参	●人参	7	3					
●人参	30	3	●玉ねぎ	●ウスターソース	1.5		●人参	●薄口しょうゆ	1.6		人参	●玉ねぎ	10	4					
●砂糖	0.9	5	●玉ねぎ	●塩	0.05		●人参	●塩	0.1		人参	●砂糖	0.9	5					
●酢	1.8		●玉ねぎ	●ごぼう	0.01		●人参	●ごま油	0.8	6	人参	●漬口しょうゆ	1.7						
●薄口しょうゆ	0.6		●玉ねぎ	●なたね油	0.2	6	●人参	●ごぼう	0.1		人参	●かつお節(粉末)	0.6	1					
●ごぼう	0.15		●玉ねぎ	●でん粉	0.3	5	●人参	●いちごりんごのジャム	1	5	人参	▲大豆(炒り)	10	1					
●ごぼう	0.01		●玉ねぎ	●ブロック	25	3	●人参	●ブロック	25	3	人参	●砂糖	1.8	5					
●なたね油	0.3	6	●玉ねぎ	●どうもろこし	5	4	●人参	●どうもろこし	5	4	人参	●漬口しょうゆ	1.8	5					
			●玉ねぎ	▲フレンチドレッシング	5	6	●人参				人参				人参				
実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品数
11月18日(火)	ごはん	米	100	5	11月20日(木)	ごはん	米	100	5	11月21日(金)	ごはん	米	100	5	11月24日(月)	ごはん	米	100	5
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2
	親子煮(餅入り)	○鶏肉	20	1		タッカルビ	○鶏肉	40	1		けんちん汁	○豆腐	10	1		コンソメスープ	●ウインナーソーセージ(輪切り)	15	3
	○餅	20	1	▲トッポギ		▲人参	20	5	●鶏肉		●じゃがいも	25	1	人参		●白菜	10	1	
	●じゃがいも	45	5	●人参		●玉ねぎ	15	3	●人参		●人参	12	5	人参		●えのきたけ	30	4	
	●玉ねぎ	20	3	●玉ねぎ		●キャベツ	40	4	●人参		●ごぼう	7	3	人参		●えのきたけ	10	4	
	●玉ねぎ	55	4	●玉ねぎ		●キャベツ	45	4	●人参		●ごぼう	13	4	人参		●ハセリ	0.01	3	
	●青ねぎ	5	3	●玉ねぎ		●白ねぎ	10	4	●人参		●青ねぎ	3	3	人参		●コンソメ	1.7		
	●干しいたけ	0.4	4	●玉ねぎ		●コチジャン	2.5	5	●人参		●すり節	2		人参		●薄口しょうゆ	1.3		
	●酒	1.2		●玉ねぎ		○牛乳	3	5	●人参		●出し昆布	0.5		人参		●塩	0.1		
●砂糖	3	5	●玉ねぎ	●バター(調理用)	0.2	6	●人参	●しょうゆ	0.5		人参	●なたね油	0.01						
●漬口しょうゆ	6.8		●玉ねぎ	●塩	0.7	6	●人参	●なたね油	0.4		人参	●ごぼう	0.2	6					
●塩	0.15		●玉ねぎ	●ごぼう	0.025	6	●人参	●でん粉	1	5	人参	●塩	0.2						
●ごぼう	0.025		●玉ねぎ	●なたね油	0.2	6	●人参	▲ハオズ	2	6	人参	●なたね油	0.2	6					
●なたね油	0.2	6	●玉ねぎ	▲米粉	1.5	5	●人参	●豚肉	8	1	人参	●でん粉	1	5					
●竹輪	25	1	●玉ねぎ	▲とんかつ	2	1	●人参	●ピーマン	10	5	人参	▲きびなごかりかりフライ	40	1					
●青菜	0.05	2	●玉ねぎ	●なたね油	9	6	●人参	●人参	10	3	人参	●なたね油	6	6					
○小麦粉	6.5	5	●玉ねぎ	●おろしにんにく	0.1	4	●人参	●玉ねぎ	15	4	人参	●鶏肉	20	1					
●なたね油	5	6	●玉ねぎ	▲つみ入マススタード	0.4		●人参	●にち	5	3	人参	●大根	15	4					
●ハム	10	1	●玉ねぎ	▲トマトケチャップ	0.5	4	●人参	●干しいたけ	0.5	4	人参	●人参	10	3					
●ほうれん草	25	3	●玉ねぎ	●ウスターソース	2.6		●人参	●オイスターソース	1.5	4	人参	●れんこん(水煮)	10	4					
●人参	8	3	●玉ねぎ	●砂糖	0.4	5	●人参	●薄口しょうゆ	1.5		人参	●すり節	0.8						
●玉ねぎ	12	4	●玉ねぎ	●薄口しょうゆ	0.8		●人参	●ごぼう	0.02		人参	●みりん	4.5	5					
マッシュルーム	5	4	●玉ねぎ	●鶏ひき肉	18	1	●人参	●なたね油	0.5	6	人参	●砂糖	1.5	5					
●薄口しょうゆ	1.5		●玉ねぎ	●人参	10	3	●人参	●漬口しょうゆ	25	4	人参	●鶏肉	3.5	5					
●塩	0.15		●玉ねぎ	●玉ねぎ	30	4	●人参	●ごぼう	0.2	6	人参	●なたね油	0.2	6					
●ごぼう	0.01		●玉ねぎ	●トマトケチャップ	5		●人参	●ほうれん草	5	3	人参	▲おろしめいじやこの和え物	3	1					
●なたね油	0.1	6	●玉ねぎ	▲トマトソース	5	1	●人参	●白すりごま	1	6	人参	●小松菜	20	3					
●まぐろ(レトルト)	10	1	●玉ねぎ	●赤ワイン	1		●人参	●砂糖	0.5	5	人参	●人参	7	3					
●人参	30	3	●玉ねぎ	●ウスターソース	1.5		●人参	●薄口しょうゆ	1.6		人参	●玉ねぎ	10	4					
●砂糖	0.9	5	●玉ねぎ	●塩	0.05		●人参	●塩	0.1		人参	●砂糖	0.9	5					
●酢	1.8																		

中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)11月(B献立)

義務教育学校(後期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- ◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
- ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群・・・色の濃い野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

※米粉、うす揚げの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表(B献立)」に掲載していますが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食食用半製品・加工品の配合表(B献立)」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
11月18日(火)	わかめごはん	米	100	5	11月19日(水)	ごはん	米	100	5	11月21日(金)	ごはん	米	100	5	11月25日(火)	ごはん	米	100	5
	▲わかめごはんの素	3.1	2	○牛乳		1.2	2	○牛乳	1.2		2	○牛乳	1.2	2					
	牛乳	1本	2	●厚揚げ		30	1	●厚揚げ	30		1	●厚揚げ	30	1					
	にゅうめん汁	鶏肉	10	1		●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく		40	1	●つきこんにやく	40		1			
	▲かまぼこ	5	1	大根		25	5	大根	25		5	大根	25	5					
	●スパゲティ	4	5	パプリカ		40	1	パプリカ	40		1	パプリカ	40	1					
	人参	5	3	人参		25	3	人参	25		3	人参	25	3					
	玉ねぎ	30	4	人参		40	3	人参	40		3	人参	40	3					
	青ねぎ	5	3	人参		25	3	人参	25		3	人参	25	3					
	●前り節	2		人参		40	3	人参	40		3	人参	40	3					
●出し昆布	0.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
●みりん	0.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
●薄口しょうゆ	2.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
塩	0.4		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
なたね油	0.2	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
▲かぼちゃチーズフライ	1個	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
なたね油	9	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
鶏ひき肉	25	1	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
切干大根	4.5	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
人参	10	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
白ねぎ	7	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
●おろししょうが	0.15	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
おろしにんにく	0.15	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
●赤みそ	3.8	1	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
●酒	3	5	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
はちみつ	3	5	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
●薄口しょうゆ	1.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
なたね油	0.2	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
もやしのごま和え	もやし	25	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3							
小松菜	8	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
人参	8	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
白すりごま	1.3	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
砂糖	0.9	5	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
●薄口しょうゆ	1.8		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3								
11月18日(火)	わかめごはん	米	100	5	11月19日(水)	ごはん	米	100	5	11月21日(金)	ごはん	米	100	5	11月25日(火)	ごはん	米	100	5
▲わかめごはんの素	3.1	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2		
牛乳	1本	2	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1		
にゅうめん汁	鶏肉	10	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	
▲かまぼこ	5	1	大根	25	5	大根	25	5	大根	25	5	大根	25	5	大根	25	5		
●スパゲティ	4	5	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1		
人参	5	3	人参	25	3	人参	25	3	人参	25	3	人参	25	3	人参	25	3		
玉ねぎ	30	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
青ねぎ	5	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●前り節	2		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●出し昆布	0.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●みりん	0.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●薄口しょうゆ	2.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
塩	0.4		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
なたね油	0.2	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
▲かぼちゃチーズフライ	1個	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
なたね油	9	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
鶏ひき肉	25	1	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
切干大根	4.5	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
人参	10	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
白ねぎ	7	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●おろししょうが	0.15	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
おろしにんにく	0.15	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●赤みそ	3.8	1	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●酒	3	5	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
はちみつ	3	5	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●薄口しょうゆ	1.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
なたね油	0.2	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
もやしのごま和え	もやし	25	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	
小松菜	8	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
人参	8	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
白すりごま	1.3	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
砂糖	0.9	5	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●薄口しょうゆ	1.8		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
11月18日(火)	わかめごはん	米	100	5	11月19日(水)	ごはん	米	100	5	11月21日(金)	ごはん	米	100	5	11月25日(火)	ごはん	米	100	5
▲わかめごはんの素	3.1	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2		
牛乳	1本	2	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1		
にゅうめん汁	鶏肉	10	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	
▲かまぼこ	5	1	大根	25	5	大根	25	5	大根	25	5	大根	25	5	大根	25	5		
●スパゲティ	4	5	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1		
人参	5	3	人参	25	3	人参	25	3	人参	25	3	人参	25	3	人参	25	3		
玉ねぎ	30	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
青ねぎ	5	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●前り節	2		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●出し昆布	0.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●みりん	0.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●薄口しょうゆ	2.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
塩	0.4		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
なたね油	0.2	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
▲かぼちゃチーズフライ	1個	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
なたね油	9	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
鶏ひき肉	25	1	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
切干大根	4.5	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
人参	10	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
白ねぎ	7	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●おろししょうが	0.15	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
おろしにんにく	0.15	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●赤みそ	3.8	1	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●酒	3	5	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
はちみつ	3	5	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●薄口しょうゆ	1.5		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
なたね油	0.2	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
もやしのごま和え	もやし	25	4	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	
小松菜	8	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
人参	8	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
白すりごま	1.3	6	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
砂糖	0.9	5	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
●薄口しょうゆ	1.8		人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3	人参	40	3		
11月18日(火)	わかめごはん	米	100	5	11月19日(水)	ごはん	米	100	5	11月21日(金)	ごはん	米	100	5	11月25日(火)	ごはん	米	100	5
▲わかめごはんの素	3.1	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2	○牛乳	1.2	2		
牛乳	1本	2	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1	●厚揚げ	30	1		
にゅうめん汁	鶏肉	10	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	●つきこんにやく	40	1	
▲かまぼこ	5	1	大根	25	5	大根	25	5	大根	25	5	大根	25	5	大根	25	5		
●スパゲティ	4	5	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1	パプリカ	40	1		
人参	5	3	人参	25	3	人参	25	3	人参	25									

「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。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭のにせるという意味があり、自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。

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、食事が出来上がるまでに、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しょう。

