

# 11月 給食だより

砂川市学校給食センター発行

## 「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。

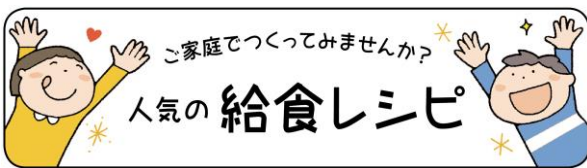


### ごちそうさまでした

「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、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を入れてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



ガパオライスは、タイ料理の一つです。給食では、みじん切りの大豆をいれて栄養満点です。給食レシピをご紹介しますが、お好みの材料や味付けをしながらご家庭の味を作ってみてください。

## ガパオライス

材料（2人分）			
豚挽肉	30g	ごま油	小さじ1/2
鶏挽肉	36g	おろしにんにく・生姜	少々
ゆで大豆	10g	こしょう	少々
玉葱	20g	砂糖	小さじ1/3
ピーマン	8g	オイスターソース	小さじ1/2
人参	10g	中華味	小さじ1/2
エリンギ	8g	醤油	小さじ1/3
ナンプラー	小さじ1/3	乾燥パセリ	少々

- ① 挽肉以外のすべての材料をみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく・生姜をいれる。
- ③ 挽肉をいれて色が変わってきたら、野菜を加えて炒める。
- ④ 火が通ってきたら大豆をいれ炒める。
- ⑤ 調味料で味をつけて、パセリを加えてできあがり。  
お好みで目玉焼きをのせてもおいしいです。

# 11月21日(木)



## 砂川市立中央小学校PTA献立

### 中央小祭りの前夜祭だよ！ コッペパンの中身はあなた次第だ！

11月21日(木)の給食は、砂川市立中央小学校の保護者の方が学校行事に合わせて考えてくださいました。「中央小祭りを楽しんで！」という思いが込められています。

メニューは、「背割りコッペパン」、「シチュー」、「照り焼きチキン」、「フルーツの生クリーム和え」、「ジョア」です。背割りコッペパンの中に、「照り焼きチキン」または、「フルーツの生クリーム和え」を挟んで、お好みのサンドを作ってみましょう。



### 浦臼産の新米をいただきました！

ピンネ農協 ブランド米生産組合さんと浦臼クリーン米生産組合さんから新米を寄贈して下さいます。

“地元の子ども達に食べてほしい”との思いが込められています。

5日(火)「ふっくりんこ」と8日(金)特別栽培米「ふっくりんこ」を炊く予定です。



### 11月の献立について



#### 砂川産の米粉を使用する予定日

- 8日(金) 鶏肉の塩から揚げ
- 28日(木) 米粉クロワッサン
- 28日(木) ささみのレモンソースかけ

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 21日(木)は、砂川市立中央小学校のPTA献立です。

### 給食訪問のときに、リクエストがあったメニューです

訪問時に給食のリクエストを伺っています。その中で、11月の給食に出るメニューです。リクエスト頂いたメニューは今後の献立にも取り入れていきたいと思っておりますので、お楽しみに！

- スープカレー、ブロッコリーサラダ、野菜のキムチ炒め、醤油ラーメン、なめこのみそ汁、カレーうどん、チーズはんぺんフライ、ハンバーグのデミソース、ハヤシライス

