

11月給食だより



令和6年11月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

「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。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、食材を運ぶ人などたくさんの人がかかわっています。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつし、食事を大切にいただきます。

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の意味しており、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。



11月24日は「和食の日」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「汁二菜」や「汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。

給食では11月22日に和食の日献立を実施します。普段の給食でも和食を取り入れるよう、工夫をしていますが、この機会に改めて「和食」について知る機会にしていだければと思います。



給食レシピ紹介



～のり和え～ (4人分)

9月20日に開催した給食試食会(小学部低学年、中学部1年生、高等部1年生の保護者の方を対象)でも大好評いただいた「のり和え」のレシピをご紹介します★
子どもたちにも大人気の献立ですが、作り方はとても簡単!ぜひ、ご家庭でも作ってみてください◎

- ほうれん草・・・1/2束
- もやし・・・150g
- にんじん・・・1/4本
- こいくちしょうゆ・・・大さじ1/2
- 本みりん・・・小さじ1/2強
- のり・・・1/2枚

- ほうれん草を茹でて水気を絞り2cm幅にカットする。
- もやしは茹でる。
- にんじんは千切りにして、茹でる。
- こいくちしょうゆ、みりんをあわせてひと煮立ちさせ、冷ます。(家庭ではめんつゆでも代用できます!)
- ①～③に④を加えて合わせ、最後に刻んだのりを混ぜ合わせる。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
					小低	中高
1金	【高知県産の郷土料理】 牛乳 かつお飯 ぐる煮 味噌汁 りんご	飲用牛乳、秋鰹、鶏も皮なし、生揚げ、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、三温糖、白炒り胡麻、糸蒟蒻、里芋、小町麩	生姜、分葱、人参、大根、さやいんげん、小松菜、葱、りんご	499 24.1 1.8	677 32.7 2.8
5火	牛乳 ごはん ジャージャン豆腐 春雨スープ 柿	飲用牛乳、豚もも肉、赤味噌(米味噌)、生揚げ、鶏も皮なし、ブレンニューグルト	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、春雨、グラニュー糖	にんにく、生姜、キャベツ、玉葱、人参、菊水煮、葱、ピーマン、チンゲンサイ、柿	525 24.1 1.9	709 32.6 3.2
6水	【雲川県の郷土料理】 牛乳 しっぽうどん もやしのごま酢和え 大学芋	飲用牛乳、鶏もも皮なし、木綿豆腐、油揚げ	冷凍細うどん、三温糖、白炒り胡麻、さつま芋、米白絞油、水あめ(酵素糖化)、黒炒り胡麻	生姜、人参、大根、白菜、葱、分葱、もやし、胡瓜	519 20.4 2.2	714 27.3 3.4
7木	牛乳 ごはん 鶏肉のガーリック風味 野菜ときのこのソテー 味噌汁 アップルポンチ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、油揚げ、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)、粉寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、オリブ油、春雨、サラダ油、グラニュー糖、上白糖	にんにく、チンゲンサイ、キャベツ、人参、しめじ、マッシュルーム、玉葱、りんごジュース、りんご(缶詰)、みかん缶詰、レモン果汁	484 23.0 1.9	662 30.2 2.8
8金	牛乳 ごはん 魚のきのこあんかけ 土佐和え 豚汁	飲用牛乳、鯖、鰹系削り、豚もも肉、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、ごま油、じゃが芋、糸蒟蒻	生姜、人参、玉葱、しめじ、えのき、小松菜、キャベツ、大根、牛蒡、葱	483 23.9 1.9	680 34.6 3.0
9土	牛乳 ドライカレー ポテトサラダ 青菜入りスープ	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、大豆水煮、粉チーズ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、薄力粉、バター、じゃが芋、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、セロリ、グリーンピース(冷凍)、胡瓜、とうもろこし(冷凍)、ほうれん草	525 22.5 1.8	721 29.9 3.5
12火	牛乳 黒糖パン ほうれん草オムレツ キャベツのペペロンチーノ ポテトスープ みかん	飲用牛乳、ローズハム(卵不使用)、卵、生クリーム(乳脂肪)、調理用牛乳、粉チーズ、ベーコン(卵不使用)	黒砂糖パン、オリブ油、三温糖、スバゲティー(ハーフ)、じゃが芋	ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、人参、小松菜、みかん、生姜、セロリ	497 22.7 2.0	685 31.6 3.4
13水	牛乳 ごはん 魚のもみじ焼き じゃがいものカレー炒め ごぼうサラダ 味噌汁	飲用牛乳、メルルーサ、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、白炒り胡麻、上白糖	人参、玉葱、パセリ、牛蒡、胡瓜、キャベツ、小松菜、大根、葱	501 20.4 2.1	687 27.3 3.2
14木	牛乳 ごはん 大豆入りロquette キャベツサラダ 味噌汁	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、大豆水煮、卵、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、上白糖	生姜、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、小松菜、もやし、葱	545 19.4 1.9	753 25.4 3.1
15金	牛乳 五目チャーハン ラーメンスープ 青菜と豆腐のスープ 杏仁豆腐	飲用牛乳、豚もも肉、卵、絹ごし豆腐、粉寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、ごま油、上白糖	生姜、葱、人参、菊水煮、グリーンピース(冷凍)、白菜、もやし、チンゲンサイ、えのき、レモン果汁、りんご(缶詰)、みかん缶詰	484 20.8 1.9	663 27.5 2.9
18月	牛乳 ごはん あじフライ おろし和え 味噌汁	飲用牛乳、たいせいようあじ、卵、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、じゃが芋	生姜、白菜、小松菜、えのき、人参、大根、玉葱	526 22.3 1.9	744 32.2 3.2
19火	ジョア ミルクパン 秋野菜のシチュー ツナとコーンのサラダ りんご	飲用牛乳、鶏もも皮なし、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム(乳脂肪)、ツナ	ミルクパン、サラダ油、さつま芋、薄力粉、バター、上白糖	生姜、玉葱、人参、かぶ、しめじ、かぶ(葉)、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、りんご、セロリ	514 17.0 1.8	735 25.1 3.0
20水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 バリバリサラダ 中華風コーンスープ	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、赤味噌(米味噌)、絹ごし豆腐	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、ぎょうざの皮、米白絞油	生姜、にんにく、葱、菊水煮、干し椎茸、冷凍グリーンピース、キャベツ、もやし、胡瓜、人参、玉葱、えのき、グリーンコーン、ホールコーン、葉ねぎ	530 24.6 1.9	735 33.9 3.0
21木	牛乳 ごはん 鶏肉の味噌焼き 酢の物 かきたま汁 抹茶ミルクゼリー	飲用牛乳、鶏もも皮なし、赤味噌(米味噌)、生わかめ、しらす干し、卵、調理用牛乳、アガー寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、ごま油、白炒り胡麻、でんぷん(片栗粉)、グラニュー糖	葱、胡瓜、大根、人参、葉ねぎ、えのき	488 25.0 1.7	653 31.1 2.8
22金	【和食の日献立】 牛乳 ひじきごはん 豆腐入りつね焼き のり 和え 味噌汁 みかん	飲用牛乳、鶏もも皮なし、干ひじき、豚もも赤身挽き肉、絞り豆腐、調理用牛乳、赤味噌(米味噌)、味噌汁、みかん	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、生パン粉(卵不使用)、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋	生姜、牛蒡、人参、玉葱、ほうれん草、もやし、みかん S	508 26.7 2.0	688 36.7 3.5
25月	★中3-ドリンクエスト献立★ 牛乳 ミートソーススバゲティ ほうれん草サラダ ウインナーとブロッコリーのスープ	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、粉チーズ、ウインナー(卵不使用)	スバゲティー(ハーフ)、オリブ油、三温糖、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、マッシュルーム、トマト缶詰(ホール)、ほうれん草、キャベツ、胡瓜、かぶ、ブロッコリー	536 25.4 1.9	740 34.7 3.0
26火	牛乳 ごはん 鶏肉の照り揚げ お浸し 味噌汁	飲用牛乳、イカ、鰹系削り、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、米白絞油、三温糖、白炒り胡麻、じゃが芋	生姜、もやし、小松菜、えのき、人参、葱	482 20.7 1.9	662 27.8 2.8
27水	牛乳 ごはん 魚の塩焼きおろしだれ 青じそ和え さつま汁 みかん	飲用牛乳、鯖、鶏もも皮なし、赤味噌(米味噌)、白味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、さつま芋、糸蒟蒻	生姜、大根、キャベツ、人参、胡瓜、しそ、葱、みかん	482 22.6 1.8	668 32.5 2.7
28木	牛乳 ごはん わかめふりかけ 干草焼き 白滝の炒め物 味噌汁	飲用牛乳、カットわかめ、ちりめんじゃこ、鶏もも皮なし挽肉、卵、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、白炒り胡麻、サラダ油、ごま油、白滝、じゃが芋	生姜、人参、ほうれん草、小松菜	495 21.5 1.9	676 28.9 3.4
29金	牛乳 セサミトースト 豚肉とじゃがいものトマト煮 じじやとチーズのサラダ りんご	飲用牛乳、豚もも肉、干ひじき、ダイスチーズ、ツナ	食パン、上白糖、白すり胡麻、練り胡麻(白)、バター、サラダ油、じゃが芋、三温糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、ホールコーン、大根、小松菜、レモン果汁、りんご	487 21.6 1.9	666 28.6 3.0

※食材の都合等により、献立内容、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。