

11月給食だよ!



令和3年10月29日 渋谷区立原宿外苑中学

日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。秋は海や山のおいしいものがたくさん出回ります。秋の味覚を通して、自然の恵みをいただくことや食にかかわる人の努力について、話し合ってみてはいかがでしょうか。



毎日の食事をいただけることに感謝を

食事は、食べ物を育てたりとったりする農家や漁師、畜産家などの生産者、食べ物や食事を運ぶ運送業者、食べ物を売る小売店の人、調理をする人などのたくさんの方がかかわっています。これらの人たちの働きのおかげでわたしたちは毎日、食事をする事ができるのです。毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちをもって、残さず食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

わたしたちは食事の前と後にあいさつをします。「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただいて、わたしたちの命を養うことへの、「ごちそうさま」には食事をつくるためにかけ回ってくれた人への感謝の気持ちがそれぞれ込められています。食事の時には感謝の心を込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



地場産物を毎日の食卓に



地場産物を食べることは、食料の生産や流通などにかかわる人の努力を身近に感じ、また、地域の自然や食文化、産業などの理解を深め、感謝の気持ちを育てることにつながります。ぜひご家庭でも地場産物を活用し、話題にしてみてください。

おやつのはたべかた

取り分けて食べていますか？

市販の菓子をおやつに食べる時、袋や箱から直接取り出して食べていませんか？これでは食べすぎの原因になります。おやつを食べる時は、適量を考えて、取り分けてから食べるようにしましょう。



11月のワンダフル給食

11月17日(水)・ごはん・松坂ポークのヒレカツごまだれソース・キャベツのゆかり和え・豚汁

11月29日(月)・ごはん・鶏肉のチリソース・くらげときゅうりのごま酢和え・チンゲンサイと春雨のスープとなります。楽しみにしててください。





献立表

2021年

渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 たんぱく質 脂質
1月	黒米入りご飯	○	鶏肉とこんにゃくの旨煮 とろろ昆布サラダ	鶏肉, 削り昆布, 牛乳	米, 黒米, こんにゃく, さといも	しょうが, ごぼう, にんじん, れんこん, 椎茸, ねぎ, キャベツ, こまつな	779 kcal 26.6 g 21.9 g
2火	焼肉丼	○	キャベツスープ りんご	豚肉, 牛乳	米, ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, りんご, もやし, キャベツ, こまつな	824 kcal 29.4 g 22.2 g
4木	和風スパゲティ	○	コーンサラダ オレンジゼリー	鶏肉, ベーコン, もみのり, 寒天, 牛乳	スパゲッティ, バター	にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, しめじ, えのきたけ, エリンギ, ピーマン, きゅうり, ホルモン, 和洋ジュース	702 kcal 25.6 g 25.0 g
5金	ご飯	○	秋鮭の幽庵焼 野菜のごま醤油和え きのこ豆腐のすまし汁	さけ, 豆腐, 牛乳	米, ごま	もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり, まいたけ, エリンギ, ねぎ, 根みつば	735 kcal 33.8 g 15.0 g
8月	鶏ごぼうピラフ	○	和風フォースープ 根菜チップス	鶏肉, 鶏肉, あおのり, 牛乳	米, フォー, さつまいも, じゃがいも, バター	ごぼう, にんじん, ホールコーン, グリンピース, しょうが, ねぎ, みずな, れんこん	791 kcal 22.1 g 21.8 g
9火	ご飯	○	鶏天の胡麻だれがけ ひじきと根菜の土佐煮 かぶと油揚げの味噌汁	鶏肉, たまご, 焼き竹輪(卵白なし), かつお節, 細切りこんぶ, 油揚げ, 牛乳	米, 小麦粉, ごま, じゃがいも, 油	れんこん, にんじん, ごぼう, かぶ	874 kcal 37.6 g 23.6 g
10水	ご飯	○	肉豆腐 ゆかり粉和え	豚肉, 豆腐, かつお厚削り, 牛乳	米, しらたき	しょうが, 玉葱, しめじ, キャベツ, もやし, きゅうり	773 kcal 31.2 g 22.0 g
15月	ご飯	○	肉じゃが 野菜のピリ辛漬け	豚肉, 牛乳	米, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, 玉葱, さやいんげん, キャベツ, もやし	807 kcal 25.1 g 20.1 g
16火	フィッシュバーガー	○	ジュリエンスープ フルーツ白玉	メルルーサ, ベーコン(卵白成分なし), 牛乳	パンズパン, 小麦粉, 生パン粉(乳化剤なし), 白玉	キャベツ, にんじん, もやし, はくさい, こまつな, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, レモン	792 kcal 31.8 g 22.9 g
17水	〈ワンダフル給食〉 ご飯	○	松阪ポークのヒレカツ ごまだれソース キャベツのゆかり和え 豚汁	豚肉, かつお厚削り, 牛乳	米, 小麦粉, 生パン粉(乳化剤なし), 乾燥パン粉(乳化剤なし), 板こんにゃく	キャベツ, きゅうり, しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, 椎茸, ねぎ	908 kcal 37.7 g 26.9 g
18木	ご飯	○	タンドリーチキン 野菜ソテー きのこスープ	鶏肉, ヨーグルト, ベーコン(卵白成分なし), 牛乳	米	にんにく, キャベツ, にんじん, もやし, 玉葱, しめじ, えのきたけ, まいたけ, チンゲンサイ	752 kcal 28.0 g 24.2 g
19金	チキンカレーライス	ジョア	即席漬け みかん	鶏肉, ジョア	米, じゃがいも, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, みかん	819 kcal 17.4 g 15.5 g
22月	ご飯	○	回鍋肉 にら玉スープ	豚肉, 鶏肉, たまご, 牛乳	米	キャベツ, 玉葱, にんじん, ピーマン, にんにく, しょうが, ねぎ, にら	771 kcal 28.3 g 22.8 g
24水	ツナピラフ	○	スタミナサラダ ミネストローネ	ツナ, 豚肉, 鶏肉, 牛乳	米, じゃがいも	玉葱, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, もやし, きゅうり, 赤ピーマン, にんにく, しょうが, キャベツ, ホールトマト	782 kcal 26.4 g 24.3 g
25木	小松菜じゃこご飯	○	豚肉と野菜の炒め煮 白菜と玉ねぎの味噌汁	ちりめんじゃこ, 豚肉, 油揚げ, 牛乳	米, じゃがいも	こまつな, だいこん, にんじん, さやいんげん, 玉葱, はくさい	778 kcal 28.3 g 19.7 g
26金	鶏そぼろご飯	○	茎わかめサラダ のっぺい汁	鶏ひき肉, くきわかめ, 鶏肉, 油揚げ, 牛乳	米	しょうが, にんじん, 椎茸, さやえんどう, キャベツ, きゅうり, もやし, だいこん, ねぎ, しめじ, こまつな	793 kcal 29.3 g 22.7 g
29月	〈ワンダフル給食〉 鶏肉のチリソース丼	○	くらげときゅうりのゴマ酢和え チンゲン菜と春雨のスープ	鶏肉, くらげ, ハム(卵白なし), 牛乳	米, ごま, 砂糖, はるさめ	にんにく, しょうが, ヤングコーン, 玉葱, にら, もやし, きゅうり, にんじん, 椎茸, チンゲンサイ, はくさい, ねぎ	883 kcal 32.2 g 28.7 g
30火	味噌煮込みうどん	○	かみかみサラダ 大学芋	鶏肉, 油揚げ, さきいか, 牛乳	うどん, ごま, さつまいも, 水あめ, ごま	にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	819 kcal 28.5 g 27.7 g

※10日(水)3年生中間試験 給食なし
 ※献立は都合により変更になる場合があります

