

11月給食だより



令和6年10月30日
 渋谷区立原宿外苑中学校
 栄養士 高田 成美

「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、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



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とともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける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
わかり、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



日	献立名	牛乳	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		1食あたり たんぱく質 脂質	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他のビタミン		
1 金	ごはん チキンチキンごぼう 春雨サラダ なめこ豆腐のみそ汁	○	鶏もも、ロース ハム、★木綿豆腐、★白みそ、★赤みそ	★牛乳	精白米、めん粉、米粉、普通はるさめ	油	にんじん、葉ねぎ	ごぼう、★えだまめ、もやし、きゅうり、玉葱、なめこ	762 kcal 31.3 g 27.7 g	
7 木	ごはん さばの豆板焼き たくあんのごまえ けんちん汁	○	★さば、鶏肉、★油揚げ、★木綿豆腐	★牛乳	精白米	白ごま、油	にんじん	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	721 kcal 37.2 g 29.4 g	
8 金	ガーリックフランスパン グリーンサラダ デミシチュー	○	★ツナ、豚肉	★生クリーム、★牛乳	★ソフトフランスパン、じゃがいも、薄力粉	★バター、オリーブ油、油	こまつな、にんじん、ブロッコリー、トマト	にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉葱、マッシュルーム、しょうが	794 kcal 28.5 g 44.4 g	
11 月	ごはん 鶏肉の唐揚げ(1人2個) ひじきサラダ 石狩汁	○	鶏肉、ロースハム、★しらす、★赤みそ、★白みそ	★牛乳	干ひじき、★牛乳	精白米、めん粉、米粉、三温糖、こんにゃく	白ごま、油、★バター	にんじん	きゅうり、もやし、はくさい、だいこん、ねぎ	803 kcal 35.6 g 34.0 g
12 火	浦上そばろ ちゃんぽんスープ カステラ	○	★鶏肉、★さつま揚げ、★いか、★たまご	★調理用牛乳、★牛乳	精白米、糸こんにゃく、めん粉、グラニュー糖、はちみつ、強力粉、薄力粉	油、白ごま	にんじん	ごぼう、もやし、ほししいたけ、ねぎ、キャベツ、黒きくらげ、にんにく	712 kcal 26.5 g 21.8 g	
13 水	クリームソーススパゲティ クルトンサラダ 柿(品種:富有柿)	○	鶏肉、ベーコン	★調理用牛乳、★生クリーム、★粉チーズ、★牛乳	パナデュー、薄力粉、★ソフトフランスパン	オリーブ油、★バター	ブロッコリー、赤ピーマン、マト	玉葱、しめじ、ホールコーン、にんにく、柿	834 kcal 29.8 g 41.2 g	
14 木	ごはん ハンバーグ 温野菜サラダ えのきとわかめのスープ	○	豚肉、牛ひき肉	わかめ、★牛乳	精白米、パン粉、じゃがいも	油	トマト、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、パセリ	玉葱、ホールコーン、ねぎ、えのき、しめじ	730 kcal 30.3 g 25.9 g	
15 金	ごはん 大蔵だいこんのべっこう煮 白玉汁 爰媛みかん	○	豚肉、鶏肉	★牛乳	精白米、白玉粉	油	にんじん、さやいんげん、玉葱	だいこん、しょうが、玉葱、ねぎ、みかん	765 kcal 31.5 g 25.4 g	

11月18日～22日は、「どっぶり高知給食」です！高知県の料理・特産品を使った献立が登場します。

18 月	塩焼きそば 豆腐のスープ 芋けんぴ風	○	豚肉、鶏肉、★木綿豆腐	★乳飲料(リール)	蒸し中華めん、さつまいも	油	にんじん、にら、チンゲンツァイ	にんにく、玉葱、もやし、キャベツ、しめじ	682 kcal 22.7 g 20.3 g
19 火	こうしめし 豚肉の味噌焼き ゆず風味おひたしのついで汁	○	豚肉、★赤みそ、★かつお節、鶏肉、★油揚げ	★ちりめんじゃこ、きざみのり、★牛乳	精白米	白ごま、油	にんじん、こまつな	しょうが、もやし、ゆず、玉葱、だいこん、ねぎ	739 kcal 36.1 g 31.7 g
20 水	ぼうしパン カラフルサラダ クラムチャウダー	○	★たまご、あさり、鶏肉	★牛乳	パンズパン、薄力粉、じゃがいも、薄力粉	★バター、油	ブロッコリー、にんじん、パセリ	カリフラワー、ホールコーン冷凍、しめじ、玉葱	891 kcal 29.2 g 37.4 g
21 木	スタミナ野菜丼 あおさのみそ汁 いも天	○	豚肉、ベーコン、★木綿豆腐、★赤みそ、★白みそ	あおさ、★牛乳	精白米、粒麦、てん粉、さつまいも	油	にんじん、にら、さやいんげん、葉ねぎ	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ、干し椎茸スライス、玉葱	798 kcal 27.5 g 31.0 g
22 金	かつおめし ぐる煮 鳴子みそ汁 ゆずゼリー	○	★かつお、★さつま揚げ、鶏肉、★赤みそ、★白みそ	★牛乳、きざみのり	精白米、めん粉、米粉、さといも、板こんにゃく、さつまいも	油、白ごま	さやいんげん、にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、ごぼう、干し椎茸スライス、玉葱、しめじ、長ねぎ、ゆず	819 kcal 35.0 g 20.9 g
25 月	ごはん カジキの照り焼き ブロッコリーのツナ和え むらも汁	○	めかじき、ツナ、鶏肉、★たまご	★牛乳	精白米	油	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう(ゆで)	しょうが、えのき、たけのこ	730 kcal 41.5 g 26.1 g
26 火	中華丼 中華スープ オレンジ(品種:紅マドンナ)	○	豚肉、★えび、★いか、★うずら卵水煮、鶏肉、★木綿豆腐	わかめ、★牛乳	精白米、てん粉	油	にんじん、チンゲンツァイ	しょうが、にんにく、玉葱、はくさい、たけのこ、黒きくらげ、ねぎ、オレンジ	733 kcal 35.4 g 25.7 g
27 水	具だくさんペペロンチーノ 冬野菜のポフ ヨーグルト和え	○	豚肉、ベーコン、鶏肉、ウインナー	★ヨーグルト、★牛乳	パナデュー、じゃがいも、はちみつ	★バター、オリーブ油、油	どうがらし、にんじん、ブロッコリー	にんにく、キャベツ、玉葱、マッシュルーム、かぶ、パイン缶、みかん缶、もも缶	743 kcal 31.2 g 37.9 g
28 木	ごはん ぶりのステーキ 根菜類を添えて 沢煮梅	○	★ぶり、豚肉	★牛乳	精白米	油	にんじん、ブロッコリー	だいこん、しょうが、ごぼう、ほししいたけ、えのき、たけのこ、ねぎ	746 kcal 34.5 g 26.7 g
29 金	ごはん ブルゴキ チャプチェ ミックスベリーゼリー	○	和牛モモ	★牛乳、寒天	精白米、大麦、普通はるさめ	油、白ごま	にんじん、にら	にんにく、ねぎ、玉葱、干しいたけ、たけのこ、レモン	849 kcal 30.6 g 25.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

ひとくちメモ

秋の食べもの・ことわざクイズ

○秋の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！下の線と「秋」がヒントです。

Q1 ○○○○よろうまい十三里
【十三里は「ついで」に有難い。○○○もあると便利、という意味。○○○より「ついで」で済むことわざです。
※「はるは秋の節の節で、秋は冬より寒いこと。」】

Q2 貧乏○○○に福いわし
【○○○は昔の年が豊饒がなくて貧乏の意で、秋が豊饒になる。秋は「豊饒」になり、いわしは豊饒の年は豊饒がなくて済む、秋が豊饒になることを意味する。】

Q3 ○○○の煮えたもご存じない
【○○○が煮えたもご存じない、豊饒の年のことを言うことわざ。】

Q4 秋○○○は嫁に食わずな
【秋の○○○はおしからぬ嫁に食わずなという意味。○○○は嫁がやすいから嫁に食わずなといふ事。交通の便がある。】

Q5 隣の○○○と遠くの夕立来そうて来ない
【隣の人が作る○○○がにらにらにらに、我が家ではいかに遠くの夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。】

ヒント

Q1=く(栗) Q2=さん(秋刀魚) Q3=いも(芋) Q4=さば(鯖) Q5=おぼ(おぼろ)

郷土料理献立

12日(火)【長崎県】

昔、長崎県には、外国人がたくさん入りし、外国の料理がたくさん伝わりました。甘い味付けの料理が多く、カステラなども生まれました。

【浦上そばろ井】

浦上(うらかみ)という町で、キリスト教の神父さまから教えられた料理です。



旬の野菜・果物

13日(水)【富有柿(ふゆうがき)】

国内で一番生産量が多い品種で、他の品種と比べて果肉の食感が良く糖度が高いことから「甘柿の王様」と呼ばれています。



15日(金)【大蔵だいこんのべっこう煮】

大蔵だいこんは、世田谷区付近で多く栽培されている大根です。7月の終わりに予約をして育てていただきました。煮崩れしにくいので、煮物に最適です。



渋谷区コラボ給食

22日(金)【高知県献立】

令和6年8月23日に渋谷区と高知県は「観光文化協定」を結びました。これを記念して、高知県にちなんだ料理が渋谷区の学校給食に登場します。

コラボ給食にちなんで…

18日～21日の給食はどっぶり高知給食です！



体長50～100cm

しょうが、にら、ゆずは高知県が生産量全国1位

高知県郷土料理・名物献立

- 18日(月)【塩焼きそば、芋けんぴ、リール】
- 19日(火)【こうしめし、ゆず風味おひたし】
- 20日(水)【ぼうしパン】
- 21日(木)【スタミナ野菜丼、あおさのみそ汁、いも天】
- 22日(金)【かつおめし、ぐる煮、鳴子みそ汁、ゆずゼリー】