



11月給食だより

令和6年度11月
大田区立馬込中学校

木々の葉が赤や黄色に色づく紅葉のきれいな季節になりました。

店先には収穫された秋の味覚が勢ぞろいしています。給食でも「さつまいも・きのこ・りんご・柿」などの旬の食材をたくさん使いたいと思います。いろいろな食べ物を味わい『味覚の秋』を楽しみながら、風邪など体調に気をつけて冬への準備を始めましょう。給食は10月の中旬から新米に切り替わっています。美味しいですね。

「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す。

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。



9月中旬 例年であれば発芽している時期



東京都は、八王子市内の公有地を活用して、平成23年4月に「とうきょう元気農場」を開設しました。とうきょう元気農場生産組合が農産物を生産し、都心部の小中学校の給食等に供給しています。

本校でも、とうきょう元気農場で採れた野菜を活用しています。今年は大蔵だいこんが猛暑の影響で発芽が遅れているそうです。毎年、大蔵だいこん・青首だいこん・さつまいも・たまねぎ・万次郎かぼちゃ・姫とうがん等、たくさんの野菜が収穫されています。

令和6年度 11月献立表

日	曜	献立名	飲用牛乳	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献立 - (Kcal) たんぱく質 (g)
1	金	ご飯	○		米,米粒麦		765 27.3
		キャベツ入りメンチカツ		豚ひき肉,おから,豆乳,塩麴	小麦粉,生パン粉,大豆白絞油	キャベツ	
		もやしとにらのソテー		塩麴	油	もやし,にんじん,にら	
		青菜と大根のみそ汁		昆布(だし),油揚げ,白みそ,赤みそ		大根,長ねぎ,小松菜	
4	月	振替休業日(文化の日)					
5	火	きつねごはん	○	油揚げ	米,米粒麦,三温糖	にんじん,えのきたけ	786 37.4
		カツオの竜田揚げ		かつお,塩麴	でん粉,大豆白絞油	古根生姜	
		玉ねぎとわかめのごま酢あえ		乾燥カットわかめ	砂糖,ごま油,白いりごま,白すりごま	たまねぎ	
		のっぺい汁		昆布(だし),鶏肉,木綿豆腐	さといも,こんにゃく,でん粉	にんじん,大根,白菜,ねぎ	
6	水	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		835 32.8
		鶏肉のクリーム煮込み (ブーレ・ア・ラ・クルム)		鶏肉,生クリーム,調理用牛乳,豆乳	小麦粉,バター,じゃがいも,さつまいも	にんじん,本しめじ,プロッコリー	
		ベーコンとコーンのサラダ		ベーコン	油,砂糖	ホーロー,小松菜,にんじん,キャベツ	
		りんご				りんご	
7	木	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	米,米粒麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,ねぎ,にら	874 36.5
		ナムル			ごま油,砂糖,白いりごま	もやし,にんじん,小松菜	
		卵スープ		鶏卵	でん粉,ごま油	古根生姜,にんじん,たまねぎ	
		ミルクゼリーピーチソース		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	黄桃ダイス缶	