



11月給食献立表

令和 6年 10月 29日
大田区立馬込第三小学校こんげつ もくひょう かんしゃ た
今月の目標：感謝して食べよう

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	秋の香りごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、麦、砂糖、さつま芋	人参、干し椎茸、しめじ、小松菜	酒、塩、うすくち醤油 かつおだし、みりん、醤油	527kcal 27.3g 15.4g 3.0g
	いかのみそ焼き		いか			酒、白みそ、みりん、醤油	
	けんちん汁		削り節(だし)、油揚げ、豆腐	油、こんにゃく、じゃが芋、でん粉	人参、ごぼう、大根、ねぎ	塩、醤油	
5 火	大根めし	○	油揚げ	米、砂糖	大根	かつおだし、酒、醤油 みりん、塩	564kcal 21.2g 20.0g 2.1g
	揚げだし豆腐		豆腐	揚げ油、米粉、でん粉	大根、生姜	かつおだし、みりん、醤油	
	田舎汁		削り節(だし)、豆腐	こんにゃく、じゃが芋	人参、しめじ、なめこ、ねぎ、小松菜	白みそ、赤みそ	
6 水	チキンクリームライス	○	鶏肉、調理用牛乳	米、バター、油、小麦粉	生姜、玉ねぎ、マッシュルーム	白ワイン、パプリカ(粉) 鶏がら、白こしょう ペイリーフ、塩	613kcal 20.6g 23.0g 2.3g
	フレンチサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、白こしょう、塩	
7 木	きなこトースト	○	きな粉	食パン、バター、砂糖、グラニュー糖		塩	609kcal 22.1g 21.8g 2.5g
	ヌードルスープ		ベーコン、豚肉	油、じゃが芋、ヌイユ	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ	鶏がら、塩 白こしょう、醤油	
	くだもの(みかん)				みかん		
8 金	ご飯	○		米			630kcal 24.4g 22.4g 2.2g
	鶏肉の塩麹焼き		鶏肉	はちみつ、油、ごま油	ねぎ	塩麹、醤油、塩、みりん	
	じゃが芋のきんぴら		焼き竹輪	油、つきこんにゃく メークイン、砂糖、ごま油	ごぼう、人参	かつおだし、みりん、醤油	
	厚揚げのみそ汁		削り節(だし)、厚揚げ		大根、人参、えのきたけ、小松菜	白みそ、赤みそ	
11 月	ご飯	○		米			672kcal 23.9g 24.2g 1.6g
	揚げぎょうざ		豚肉	揚げ油、油、ごま油、砂糖 でん粉、ぎょうざの皮	生姜、にんにく、ねぎ、キャベツ、にら	塩、白こしょう、醤油	
	パンサンスー			緑豆はるさめ、ごま油、砂糖	人参、もやし、キャベツ、生姜	酢、醤油、塩、白こしょう	
	豆乳チゲ		豚肉、豆腐、豆乳	油、砂糖、ごま油	生姜、にんにく、しめじ 人参、白菜、ねぎ	鶏がら、酒、醤油 コチュジャン	
12 火	焼き鳥ご飯	○	鶏肉、鶏卵、焼きのり	米、砂糖、水あめ、油		塩、酒、うすくち醤油、醤油	550kcal 20.0g 16.7g 2.5g
	おろしポン酢あえ			油、砂糖	キャベツ、もやし、人参 レモン、大根	醤油、酢	
	なめこのみそ汁		削り節(だし)、厚揚げ、乾燥わかめ	じゃが芋	なめこ	白みそ、赤みそ	
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
13 水	練りごま豆乳担々麺	○	鶏肉、大豆、豆乳	油、蒸し中華めん、ごま油、ごま	生姜、にんにく、たけのこ(水煮) 玉ねぎ、小松菜	鶏がら、塩、白こしょう 豆板醤、テンメンジャン 醤油、みりん、酒、白みそ 赤みそ、ラー油	595kcal 28.6g 24.4g 1.6g
	秋のフルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご、かき、みかん(缶)		
14 木	五目チャーハン	○	豚肉	米、麦、油、砂糖、ごま油	にんにく、赤ピーマン、ねぎ	酒、醤油、だし汁、塩 白こしょう	667kcal 26.4g 25.6g 2.1g
	いかのチリソース炒め		いか、厚揚げ	揚げ油、でん粉、油、砂糖	にんにく、生姜、ねぎ	酒、塩、トマトケチャップ パプリカ(粉)	
	じゃがいもときゅうりの中華あえ			じゃが芋、ごま油、砂糖	きゅうり、人参、生姜	酢、醤油	
15 金	ご飯	○		米			538kcal 25.1g 15.1g 2.8g
	魚の麦みそ焼き		ホキ	麦、砂糖、ごま		酒、醤油、みりん、白みそ	
	卵の花の炒め煮		油揚げ、おから	油、砂糖	生姜、人参、しめじ、ねぎ	かつおだし、醤油 みりん、塩	
	すまし汁		削り節(だし)、乾燥わかめ、豆腐		えのきたけ、ねぎ、小松菜	醤油、塩	
18 月	高野そぼろご飯	○	鶏肉、高野豆腐	米、麦、砂糖	生姜、人参	かつおだし、みりん 酒、醤油	571kcal 24.4g 16.8g 2.0g
	ひじきの炒め煮		鶏肉、干ひじき、油揚げ	油、しらたき、砂糖	人参	かつおだし、酒 みりん、醤油、塩	
	ひつつみ汁		削り節(だし)、鶏肉	中力粉、油	大根、人参、ごぼう しめじ、ねぎ、小松菜	酒、うすくち醤油、醤油 塩、みりん	
19 火	ご飯	○		米			658kcal 28.0g 25.0g 2.3g
	手作りさつま揚げ		たら、いわし	揚げ油、砂糖、乾燥パン粉	人参、玉ねぎ、ごぼう、生姜	酒、みりん、塩、白みそ	
	糸寒天サラダ		寒天	油、ごま油、砂糖	もやし、人参、小松菜	醤油、白みそ、酢	
	豚汁		豚肉、削り節(だし)、豆腐	油、こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、しめじ、ねぎ	白みそ、赤みそ	
20 水	ビーンズミートライス	○	豚肉、ベーコン、大豆	米、麦、バター、油、じゃが芋 小麦粉、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参 トマトピューレ、トマトジュース	白こしょう、カレー粉、塩 トマトケチャップ、醤油 赤ワイン、チリパウダー	679kcal 23.2g 23.2g 2.5g
	つぶつぶコーンスープ		調製豆乳	油、小麦粉	生姜、セロリ、ホールコーン(缶) クリームコーン(缶)、玉ねぎ	鶏がら、塩、ペイリーフ 白こしょう	
21 木	こぎつねご飯	○	油揚げ	米、麦、砂糖、ごま	糸みつば	うすくち醤油、塩 かつおだし、みりん	624kcal 28.0g 22.2g 2.9g
	ふくさ卵焼き		鶏肉、干ひじき、鶏卵	油、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸	酒、塩、醤油	
	かぼちゃのみそ汁		削り節(だし)、油揚げ		大根、かぼちゃ、ねぎ、小松菜	白みそ、赤みそ	

22金	ご飯		米				
	鯖のゆず塩焼き	○	鯖		ゆず	酒、塩	545kcal 24.5g 14.6g 1.7g
	磯和え		焼きのり、かつお節(糸削り)		しめじ、小松菜、人参、もやし	かつおだし、醤油、みりん	
	里芋のそぼろ煮		鶏肉	油、砂糖、でん粉、里芋		酒、醤油、かつおだし	
25月	かつおめし		かつお、焼きのり	米、揚げ油、でん粉、砂糖	生姜、にんにく	酒、醤油、みりん かつおだし	597kcal 26.3g 17.3g 2.3g
	わかめサラダ	○	乾燥わかめ	ごま油、砂糖、ごま	きゅうり、人参、もやし	醤油、酢	
	具だくさんみそ汁		削り節(だし)、豆腐		人参、大根、しめじ、えのきたけ ねぎ、小松菜	白みそ、赤みそ	
26火	鶏肉とさつま芋のご飯		昆布(だし)、鶏肉	米、さつま芋		酒、うすくち醤油、塩	570kcal 24.9g 19.1g 2.4g
	卵の八宝焼き	○	ポークハム、鶏卵	油、砂糖	生姜、人参、玉ねぎ、ねぎ	塩、白こしょう、醤油	
	すまし汁		削り節(だし)、乾燥わかめ、豆腐		大根、えのきたけ、ねぎ、小松菜	醤油、塩	
27水	ご飯			米			
	のりひじきの佃煮	○	焼きのり、干ひじき	砂糖		かつおだし、醤油、みりん	609kcal 22.2g 18.1g 1.7g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、青のり	揚げ油、小麦粉		酒、塩	
	肉じゃがが煮		削り節(だし)、豚肉	油、しらたき、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸	酒、醤油、塩、みりん	
28木	ビスキュイパン		鶏卵	丸パン、バター、砂糖、小麦粉		オレンジキュラソー	
	ボルシチ	○	豚肉、生クリーム	油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖	生姜、にんにく、セロリー、人参 玉ねぎ、キャベツ、ピーツ	鶏がら、ロリエ、赤ワイン 塩、白こしょう、酢 トマトピューレ ウスターソース	593kcal 22.0g 24.0g 2.8g
	野菜のレモンびたし				キャベツ、人参、きゅうり 黄ピーマン、生姜、にんにく、レモン	うすくち醤油	
29金	ブルコギ丼	○	豚肉	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	生姜、にんにく、人参 玉ねぎ、もやし、にら	酒、醤油、コチュジャン 塩、豆板醤	595kcal 24.8g 20.1g 2.2g
	トック入り卵スープ		鶏肉、鶏卵、乾燥わかめ	油、トック、でん粉	生姜、にんにく、人参、大根 えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	鶏がら、塩、うすくち醤油	
30土	和風スパゲティ		鶏肉	スパゲッティ、油、でん粉	にんにく、人参、玉ねぎ しめじ、エリンギ、椎茸	鶏がら、酒、塩 白こしょう、醤油	677kcal 27.3g 26.3g 2.7g
	ビーンズサラダ	○	ひよこ豆、大豆	油、砂糖	枝豆、人参、ホールコーン(缶) キャベツ、玉ねぎ	酢、うすくち醤油 塩、こしょう	
	りんごのチーズケーキ		クリームチーズ、豆腐 鶏卵、生クリーム	砂糖、バター、小麦粉	レモン、りんご(缶)	ベーキングパウダー	

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本には、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。それぞれに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、この食事ができあ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、食事ができあがるまでには、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、心をこめてあいさつをし、食事を大切にいたしましょう。

