

11月給食だより

今年は気温の高い日が長く続きましたが、少しずつ気温も下がり、季節の移り変わりを感じられるようになりました。

これから「秋」に向けて、さらに過ごしやすい陽気の日が増えてきます。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋… どのような「秋」を過ごしますか。

「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、古くから、食事の前に「いただきます」、食事の後に「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か知っていますか。

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、
あたま 頭^{いみ}にのせるという意味があり、
みぶん たか ひと もの さい 身分の高い人から物をもらう際、
すじょう ささ けいい ひょう どう 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
めぐ い もの いのち 恵み、生き物の命をもらうこと
かんしゃ あらわ 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
ようい はし まわ を用意するために走り回ること
いみ しょうじ で を意味しており、この食事が出
き あ かか ひと 来上がるまでに関わった人び
かんしゃ きも こ とへの感謝の気持ちが込めら
れています。



「食事」では、多くの自然の恵みや命をいただいています。また、食事ができあがるまでには、
りょうり つく ひと のうさくもつ かちく そだ ひと さかな ひと しょうざいはこ ひと 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、
はんばい ひと ひと かか かんしゃ きも わす 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、
こころ こ しょうじ たいせつ 心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



11月8日は「いい歯の日」

「118」の語呂合わせから、11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を保つには、食事や
かんしょう じかん き た は けんこう は たも しょうじ 間食は時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。

また、よく噛んで食べることも健康な歯を保つ大切なポイントです。

●よくかむことで期待できる効果



令和6年11月 献立予定表



都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切
江戸校まつり 17:30～17:55	1	金	ソースチキンカツ丼		芋煮汁・じゃこと大根のサラダ・くだもの・牛乳	10/16 (水)
	4	月	振替休日（文化の日）			
18:15～18:40	5	火	わかめご飯	じゃがいもと 里芋のコロッケ	けんちん汁・もやしとわかめのごま酢和え・牛乳	10/23 (水)
18:15～18:40	6	水	ご飯	魚のチーズ焼き トマトソースかけ	小松菜スープ・コールスローサラダ・くだもの・牛乳	
18:15～18:40	7	木	キムチチャーハン		ワンタンスープ・豆腐サラダ・豆乳プリン 黒蜜ソースかけ・牛乳	
18:15～18:40	8	金	ご飯	ししゃもの 南蛮漬け	 みそ汁・鶏肉とじゃが芋の煮物・くだもの・牛乳	
18:15～18:40	11	月	ご飯	鮭のごまみそ チャンチャン焼き	さつま汁・野菜のじゃこ和え・黒糖ごまきなこ白玉・牛乳	10/30 (水)
18:15～18:40	12	火	ガーリック トースト	秋の クリームシチュー	キャベツとツナのサラダ・ホワイトゼリー・牛乳	
18:15～18:40	13	水	ご飯	あじフライ	みそ汁・白菜とじゃこの和え物・牛乳	
18:15～18:40	14	木	ビビンバ		わかめスープ・野菜チヂミ・くだもの・牛乳	
18:15～18:40	15	金	きぬがさ 衣笠丼		みそ汁・切干大根のサラダ・白ごま寒天プリン・牛乳	
18:15～18:40	18	月	ご飯	回鍋肉	中華スープ・春雨サラダ・くだもの・牛乳	11/6 (水)
18:15～18:40	19	火	スタミナピラフ		オニオンスープ・ひよこ豆のサラダ・バナナのココアプリングラタン・牛乳	
18:15～18:40	20	水	ご飯	鮭の幽庵焼き	呉汁・大豆とひじきのツナ和え・さつま芋のレモン煮・牛乳	
18:15～18:40	21	木	吹き寄せ ご飯	鶏肉の ねぎみそ焼き	みそ汁・五目豆・牛乳	
生徒会選挙・授業公開 18:15～18:40	22	金	カレーライス		洋風たまごスープ・海藻サラダ・オレンジゼリー・牛乳	
18:15～18:40	25	月	ご飯	さばの 香味ソースかけ	豚汁・わかめと野菜のごま酢和え・牛乳	11/13 (水)
18:15～18:40	26	火	しょうゆ ラーメン	春巻き	キャベツのピリ辛和え・くだもの・牛乳	
18:15～18:40	27	水	秋の香り ごはん	お好み焼き風 卵焼き	具だくさん汁・おろし和え・くだもの・牛乳	
18:15～18:40	28	木	小松菜とじゃこの炒飯		たまごスープ・ポテトサラダ・フルーツヨーグルト・牛乳	
18:15～18:40	29	金	ご飯	チキン南蛮	かぼちゃのみそ汁・おかか和え・紅茶ゼリー・牛乳	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<11月分の給食予約>

10月16日(水)までに予約をしましょう。