

令和6年

11月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
 11月はA・B献立（セレクト給食）がお休みですが…、新メニューや挑戦メニューが登場します！ さつまいもやきのこなどの 秋の味覚 も続々と登場します ^^ お楽しみに♪ 					1 ごはん にらたまスープ 生揚げの肉野菜あんかけ 梅ドレ大根サラダ 黒蜜きなこ白玉 エネルギー：819kcal／蛋白質：30.1g／脂質：23.4g 10月18日(金)
4	文化の日の振替休日	5	6	7	8
	ごはん みそ汁 五目卵焼き ごまあえ じゃがいものきんぴら エネルギー：752kcal／蛋白質：31.7g／脂質：24.7g	麻婆じゃが丼 中華スープ ごま酢あえ フルーツ寒天 エネルギー：746kcal／蛋白質：24.1g／脂質22.9g	カレーピラフ 野菜スープ じゃがいものハニーサラダ スイートポテト  エネルギー：805kcal／蛋白質：22.5g／脂質：26.9g	いい歯の日 ひじきごはん けんちん汁 ししゃものカレー揚げ 白菜の磯部あえ みかんのつけ牛乳かん  エネルギー：845kcal／蛋白質：29.6g／脂質：31.8g 10月25日(金)	この週の予約締切日は
11	もやしの日	12	13	14	15
クッパ もやしのナムル 大豆とじゃこの揚げ煮 マーラーカオ  エネルギー：805kcal／蛋白質：32.8g／脂質：26.0g	すき煮丼 みそ汁 即席漬け さつまいものレモン煮  エネルギー：753kcal／蛋白質：27.3g／脂質：13.5g	ごはん 沢煮椀 アジの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 果物 エネルギー：761kcal／蛋白質：35.4g／脂質：20.5g	和風きのこスパゲッティ ミルクスープ 海藻サラダ なんちゃってアップルパイ  エネルギー：738kcal／蛋白質：28.1g／脂質：25.6g	昆布の日 ごはん 昆布だしですまし汁 鶏つくねのきのこあん ゆかりあえ 抹茶ババロア  エネルギー：787kcal／蛋白質：31.6g／脂質：26.0g 11月1日(金)	この週の予約締切日は
18	19	20	21	22	
バターライスのクリームソースかけ インディアンサラダ 野菜スープ ミルクティーゼリー  エネルギー：768kcal／蛋白質：24.9g／脂質：26.2g	ごはん みそ汁 キャベツメンチカツ ポテトサラダ 果物  エネルギー：877kcal／蛋白質：29.8g／脂質：31.4g	五目チャーハン 春雨スープ わかめサラダ 大学芋  エネルギー：751kcal／蛋白質：22.9g／脂質：23.1g	手作りオニオンベーコンパン ポークビーンズ フレンチサラダ コーヒー牛乳かん  エネルギー：749kcal／蛋白質：29.8g／脂質：31.0g	ごはん さつま汁 鯖のごまみそ焼き おかかあえ 五目きんぴら  エネルギー：752kcal／蛋白質：33.8g／脂質：24.3g 11月8日(金)	この週の予約締切日は
25	26	27	28	29	
ごはん 擬製豆腐 みそ汁 小松菜のゆずあえ あずき白玉 エネルギー：800kcal／蛋白質：32.6g／脂質：20.5g	チキンカレーライス オニオンスープ フレンチサラダ ぶどうゼリー  エネルギー：805kcal／蛋白質：28.7g／脂質：23.1g	どこに旅する？「愛知県」 ひつまぶし風 ひつまぶしのおだし キャベツの浅漬け じゃがいものきんぴら ひとくち小豆トースト  エネルギー：783kcal／蛋白質：26.2g／脂質：18.3g	ごはん みそ汁 高野豆腐のはさみ揚げ ごまあえ かぼちゃの煮物  エネルギー：726kcal／蛋白質：27.8g／脂質：21.7g	ごはん ワンタンスープ 野菜炒め にらチヂミ 牛乳かんの黒蜜きなこがけ エネルギー：833kcal／蛋白質：26.1g／脂質：20.2g 11月15日(金)	この週の予約締切日は

※天候や入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、毎日牛乳が付きます。



給食だより 11月号



11月24日は和食の日！

和食のよさは「ここ」にあり！

11月24日はいい（11）日本食（24）で和食の日です。

今月は、2013年に日本の無形文化遺産にもなった「和食」の魅力をご紹介します！

和食の味を支える「だし」にあり！

「だし」とは、こんぶやかつお節などを煮出し、うま味や香りをひきだしたもの。だしのうま味は和食の味の基本です。天然の素材をつかった「だし」は、うま味や栄養が豊富なのに、塩分はほとんど含まれていません。だしを使った料理は味をうすめにしてもおいしく感じられるので、料理の塩分をおさえるのにも大活躍です！

四季折々、「季節の行事」や「旬の食材」にあり！

日本の伝統行事の行事食には、日々の健康や長寿などの願いが込められています。ひなまつり（上巳の節句）やこどもの日（端午の節句）でよく知られる五節句も、毎日を無事に過ごすことを願う行事としてできたともいわれています。

また、季節ごとに旬の食材があるのは四季がある日本ならではの、和食では、旬の食材や行事食を通じて、季節の移ろいを感じることができます。



組み合わせることで栄養満点！「一汁三菜」の形にあり！

和食の定番の形といえば「一汁二菜」や「一汁三菜」。「一汁三菜」とは、主食のごはんと汁もの、おかず3品（主菜1品、副菜2品）を組み合わせた献立です。ごはん・おかず・汁ものを上手に組み合わせることで、栄養バランスの整った食事になります。

副菜
野菜やいも、きのこ、海藻を使った料理。

菜

菜

ごはん



菜

汁

主菜
魚や肉、卵や大豆製品を使った料理。

汁物
だし汁で、様々な具材を煮た料理。

「いただきます」と「ごちそうさま」

皆さんは、「いただきます」と「ごちそうさま」の言葉の意味を考えたことはありますか？普段、何気なく口に出している言葉ですが、そこにどんな意味があるのかわっている人は少ないかもしれません。今月は、その言葉の意味を少し意識してみましょう^^



「いただきます」

漢字では「頂く」…「命をいただく」

- * 食事を作るために使われた食材（植物、動物すべての命に）
- * 食事を作るために関わったすべての人（農家さん、流通関係のかた、調理員さん）

⇒ いただく命や食事にかかわった方への感謝の気持ち



「ごちそうさま」

漢字では「御馳走様」…「ごちそう」への言葉

「馳走」という言葉のもとの意味は、「走り回る」「奔走」。昔は食べ物が簡単に手に入らず、食事を作るにも食材の準備に馬を走らせたり自分で狩りをしたりと走り回る必要があった。そのため、「馳走」に「おもてなし」の意味合いもでてきて、丁寧な言葉の「ご馳走」という言葉でぜいたくな料理を表すようになった。

⇒「ごちそうを用意してくれてありがとう」

⇒ 走り回って（苦労をして）食事を準備してくださった方への感謝の気持ち

給食室からこんにちは！

～ 令和の米騒動！？ 野菜の物価高！？ 改めて、農家の方々に感謝 ～



皆さんは、夏頃にスーパーや食品売り場から米が消えてしまっていたことを知っていますか？なかなかお米が買えずに苦労した人もいないかもしれませんね。この米騒動の裏には、猛暑と水不足が大きく影響していたと言われています。

近年、夏の驚くほどの暑さが毎年のように話題になっていますが、生産が厳しいのはお米だけではなく、高温で作物の根がダメになってしまったり葉っぱが焼けてしまったりと、多くの作物が影響を受けています。この夏も上手く育たなかったり傷んでしまったりと、育てられなくても出荷できなかった作物がたくさんあったと聞きます。改めて、そんな中でおいしい食材を育て 届けてくれる農家さんに感謝したいですね！

〔配布用献立表〕

2024年11月

都立墨田工科高等学校グループ

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 食塩相当量
1 金	ごはん	○	にらたまスープ 生揚げの肉野菜あんかけ 梅ドレ大根サラダ 黒蜜きなこ白玉	牛乳, 卵, 生揚げ, 鶏肉	米, でんぶん, ごま油, 三温糖, 白玉粉, 黒砂糖	ﾀﾏｷﾞ, ねぎ, にら, 乾しいたけ, たけのこ, にんじん, ぶなしめじ, しょうが, グリンピース, きゅうり, だいこん, だいこん, りょくとうもやし, 梅干し	819 kcal 30.1 g 23.4 g 2.3 g
5 火	ごはん	○	みそ汁 五目卵焼き ごまあえ じゃがいものきんぴら	牛乳, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ, 煮干し 粉, 鶏肉, 卵	米, 油, 三温糖, 白すりごま, ごま油, じゃがいも, 白いりごま	だいこん, だいこん, にんじん, ﾀﾏｷﾞ, 乾しいたけ, はくさい, こまつな, さやいんげん	752 kcal 31.7 g 24.7 g 3.6 g
6 水	麻婆じゃが丼	○	中華スープ ごま酢あえ フルーツ寒天	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 粉寒天	米, 油, じゃがいも, 三温糖, でんぶん, ごま油, 白すりごま, 上白糖	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, にら, はくさい, えのきたけ, りょくとうもやし, きゅうり, 温州蜜柑, ﾎﾞｲﾝﾌﾟﾌﾞﾙ	746 kcal 24.1 g 22.9 g 3.6 g
7 木	カレーピラフ	○	野菜スープ じゃがいものハニーサラダ スイートポテト	牛乳, 鶏肉, ベーコン, クリーム, 卵	米, 有塩バター, 油, じゃがいも(皮つき, 生), はちみつ, さつまいも, 三温糖	しょうが, にんにく, ﾀﾏｷﾞ, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, こまつな, りょくとうもやし	805 kcal 22.5 g 26.9 g 2.4 g
8 金	ひじきごはん	○	けんちん汁 ししゃものカレー揚げ 白菜の磯辺和え みかんのつけ牛乳かん	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 大豆, 豆腐, ｶﾌｫﾂｼﾔﾓ, 刻みのり, 粉寒天, クリーム	米, 油, 三温糖, ごま油, 板こんにゃく, さとも, でんぶん, 上白糖	にんじん, しょうが, ごぼう, だいこん, ねぎ, にんにく, はくさい, ｷｬﾍﾞﾂ(葉, 通年平均, 生), 温州蜜柑	845 kcal 29.6 g 31.8 g 3.8 g
11 月	クッパ	○	もやしのナムル 大豆とじゃこの揚げ煮 マラーカオ	牛乳, 豚肉, 卵, 煮干し, 大豆	米, 油, でんぶん, ごま油, 三温糖, 白いりごま, 薄力粉, 黒砂糖	にんじん, たけのこ, 乾しいたけ, だいこん, ねぎ, だいずもやし, こまつな	805 kcal 32.8 g 26.0 g 4.2 g
12 火	すき煮丼	○	みそ汁 即席漬け さつまいものレモン煮	牛乳, かつお節, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 煮干し 粉	米, 三温糖, しらたき, 焼きふ(車ふ), じゃがいも, さつまいも, 上白糖, 普通はるさめ	ねぎ, にんじん, えのきたけ, はくさい, ﾀﾏｷﾞ, キャベツ, きゅうり, レモン	753 kcal 27.3 g 13.5 g 3.7 g
13 水	ごはん	○	沢煮碗 アジの南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮 果物	牛乳, 豚肉, 油揚げ, まあじ切身, 豚肉	米, 油, 薄力粉, 三温糖, じゃがいも, でんぶん	ごぼう, にんじん, たけのこ, だいこん, えのきたけ, ﾀﾏｷﾞ, 青ピーマン, しょうが, グリンピース, 甘がき	761 kcal 35.4 g 20.5 g 2.3 g
14 木	和風きのこスパゲッティ	○	ミルクスープ 海藻サラダ なんちゃってアップルパイ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 刻みのり, クリーム, わかめ	ｽﾊﾟゲｯﾃｨ, 油, じゃがいも, 三温糖, 冷凍パイシート, 上白糖, 有塩バター	にんにく, しょうが, ﾀﾏｷﾞ, にんじん, ぶなしめじ, えのきたけ, きゅうり, だいこん, ﾏﾞｲﾄｺｰﾝ	738 kcal 28.1 g 25.6 g 3.6 g
15 金	ごはん	○	すまし汁 鶏つくねのきのこあん ゆかりあえ 抹茶パバロア	牛乳, まこんぶ, わかめ, 蒸しかまぼこ, 鶏肉, 豆腐, 卵, 粉寒天, クリーム, ゆで小豆	米, 油, パン粉, 三温糖, でんぶん, 上白糖	こまつな, しょうが, ﾀﾏｷﾞ, にんじん, りょくとうもやし, 梅干し	787 kcal 31.6 g 26.0 g 3.0 g
18 月	バターライスのクリームソースかけ	○	インディアンサラダ 野菜スープ ミルクティーゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 粉寒天, クリーム	米, 有塩バター, 油, 薄力粉, 三温糖, じゃがいも, 上白糖	にんじん, ﾀﾏｷﾞ, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, ﾏﾞｲﾄｺｰﾝ, しょうが, キャベツ, きゅうり, こまつな	768 kcal 24.9 g 26.2 g 1.9 g
19 火	ごはん	○	みそ汁 キャベツメンチカツ ポテトサラダ 果物	牛乳, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ, 煮干し 粉, 豚肉, 卵	米, パン粉, 薄力粉, パン粉, 油, じゃがいも, マヨネーズ	りょくとうもやし, キャベツ, にんじん, きゅうり, ﾏﾞｲﾄｺｰﾝ, ﾀﾏｷﾞ, りんご	877 kcal 29.8 g 31.4 g 2.5 g
20 水	五目チャーハン	○	春雨スープ わかめサラダ 大学いも	牛乳, 豚肉, 卵, わかめ	油, ごま油, 米, 普通はるさめ, 三温糖, 白いりごま, さつまいも, 黒いりごま	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 乾しいたけ, たけのこ, グリンピース, ﾀﾏｷﾞ, きゅうり, キャベツ	751 kcal 22.9 g 23.1 g 2.9 g
21 木	手作りオニオンペーコンパン	○	ポークビーンズ フレンチサラダ コーヒー牛乳かん	牛乳, 脱脂粉乳, 卵, ベーコン, 豚肉, 大豆, 粉寒天, クリーム	強力粉, 上白糖, 食塩不使用バター, 油, じゃがいも, 三温糖, 有塩バター, 薄力粉	ﾀﾏｷﾞ, ﾏﾞｲﾄｺｰﾝ, にんじん, にんにく, キャベツ	749 kcal 29.8 g 31.0 g 3.4 g
22 金	ごはん	○	さつまい 鯖のごま味噌焼き おかかあえ 五目金平	牛乳, 赤みそ, 白みそ, 煮干し 粉, まさば, 花かつお, 焼き竹輪	米, ごま油, 油, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま	ごぼう, にんじん, だいこん, しょうが, 葉ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, 乾しいたけ, さやいんげん	752 kcal 33.8 g 24.3 g 3.1 g
25 月	ごはん	○	擬製豆腐 みそ汁 小松菜のゆずあえ あずき白玉	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, 赤みそ, 白みそ, 煮干し 粉, ゆで小豆	米, 油, 三温糖, でんぶん, 白玉粉	ﾀﾏｷﾞ, たけのこ, にんじん, 乾しいたけ, キャベツ, えのきたけ, こまつな, ゆず	800 kcal 32.6 g 20.5 g 2.8 g
26 火	チキンカレーライス	○	オニオンスープ フレンチサラダ ぶどうゼリー	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 大豆, ピザチーズ, 粉寒天	米, 油, 三温糖, 有塩バター, 薄力粉, 上白糖	にんにく, ﾀﾏｷﾞ, セロリ, にんじん, ﾎﾞﾄ, りんご, しょうが, キャベツ, ﾏﾞｲﾄｺｰﾝ, ぶどうジュース, りんご	805 kcal 28.7 g 23.1 g 3.6 g
27 水	ひつまぶし風	○	ひつまぶしのおだし キャベツの浅漬 じゃがいものきんぴら ひとくち小倉トースト	牛乳, まいわし, 刻みのり, まこんぶ, ゆで小豆	米, でんぶん, 三温糖, ごま油, じゃがいも, 白いりごま, 学食パン, 有塩バター	しょうが, こねぎ, キャベツ, だいこん, にんじん, さやいんげん	783 kcal 26.2 g 18.3 g 3.7 g
28 木	ごはん	○	みそ汁 高野豆腐のはさみ揚げ ごまあえ かぼちゃの煮物	牛乳, 赤みそ, 白みそ, 煮干し 粉, 凍り豆腐, 鶏肉	米, でんぶん, 油, 三温糖, 白すりごま	キャベツ, えのきたけ, にんじん, ねぎ, はくさい, だいこん, 西洋かぼちゃ	726 kcal 27.8 g 21.7 g 3.1 g
29 金	ごはん	○	ワンタンスープ 野菜炒め にらチヂミ 牛乳かんの黒蜜きなこが	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 卵, 赤みそ, 粉寒天, クリーム, きな粉	米, 三温糖, ワンタンの皮, でんぶん, ごま油, 薄力粉, 上新粉, 上白糖, 黒砂糖	ﾀﾏｷﾞ, りょくとうもやし, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, キャベツ, にら	833 kcal 26.1 g 20.2 g 2.4 g