




11月分献立表

目標：感謝の気持ちをもって食事しよう




令和3年10月28日
杉並区立松溪中学校
校長 辻 成一郎
栄養士 深津 恵子

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	たんぱく質・ 脂質 食塩相当量
1 (月)	麦ごはん			米,麦		797 kcal
	ミックスフライ		あじ,いか,たまご	小麦粉,パン粉,油,砂糖		28.0 g
	大根のごま酢あえ			砂糖,ごま	大根,人参	26.5 g
	豚汁		煮干し,豚肉,豆腐,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ネギ,大根,小松菜	2.4 g
2 (火)	鯛のかばやき丼		いわし	胚芽米,麦,小麦粉,でんぷん,油,砂糖		781 kcal
	大豆の磯煮		大豆,ひじき,とり肉,かつお節	こんにゃく,油,砂糖	人参,さやいんげん	33.6 g
	大根のゆかりづけ				大根,ゆかり	25.1 g
	ごまじたてのみそ汁		豚肉,さば節,みそ	油,じゃがいも,こんにゃく,ごま	大根,人参,さやいんげん	2.6 g
4 (木)	アップルパン		豆乳	米粉,強力粉,砂糖,バター,油	りんご	760 kcal
	ツナとみぞれのスパゲティ		ツナフレーク,のり	スパゲティ,オリーブ油	大根,ブロッコリー	27.9 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	25.6 g
	キャロットゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,人参	2.6 g
5 (金)	キムチ炒飯		豚肉,たまご	米,麦,油	人参,キムチ,ピーマン	723 kcal
	白身魚のチーズ焼き		ホキ,チーズ,生クリーム		玉ねぎ	32.9 g
	ひじきとコーンの中華和え		ひじき	油,砂糖,ごま	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,小松菜	23.5 g
	かぶり入りせん切り野菜スープ		豚肉,とり骨		たけのこ,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,えのぎ,かぶ,セロリー	3.6 g
8 (月)	高野豆腐のそぼろごはん		とり肉,高野豆腐	米,麦,油,砂糖	人参,乾しいたけ,長ネギ	907 kcal
	コーンコロッケ		豚肉,たまご	バター,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,油,砂糖	人参,玉ねぎ,ホールコーン	33.9 g
	かきたま汁		さば節,たまご	でんぷん	長ネギ,玉ねぎ,小松菜,人参,乾しいたけ	31.9 g
9 (火)	切り干しごはん		ちりめんじゃこ,油揚げ,さば節	米,麦,油	切干大根,人参	748 kcal
	菊花蒸し		豚肉,たまご	でんぷん	玉ねぎ,しょうが,にんにく,ホールコーン	30.4 g
	もやし中華酢あえ			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,人参	20.0 g
	吉野汁		さば節,出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉	こんにゃく,でんぷん,うどん,玉ふ	人参,長ネギ,小松菜	3.0 g
	菊花みかん				みかん	
10 (水)	麦ごはん			米,麦		808 kcal
	さばの竜田揚げ変わりソース		さば	でんぷん,油	しょうが,キムチ,大根	31.3 g
	白菜のごま醤油あえ			砂糖,ごま	人参,白菜,もやし,大豆もやし	29.2 g
	味噌汁		さば節,わかめ,油揚げ,味噌		キャベツ,玉ねぎ,小松菜,大根の葉,人参	2.7 g
	白ごまプリン		アガー,牛乳,生クリーム	砂糖,白練りごま,黒砂糖		
11 (木)	酢豚丼		豚肉,うすら卵	胚芽米,麦,でんぷん,じゃがいも,油,砂糖	しょうが,乾しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,人参,ピーマン	841 kcal
	もやしと小松菜の辛子醤油				小松菜,もやし,大豆もやし	29.0 g
	白玉フルーツポンチ			白玉粉,砂糖	みかん缶,パイン缶,もも缶	23.2 g
12 (金)	ガパオライス		豚肉	胚芽米,麦,油,砂糖	玉ねぎ,にんにく,パプリカ,赤パプリカ,黄パプリカ	771 kcal
	目玉焼き		たまご			36.0 g
	春雨サラダ醬		ハム	春雨,さとう,油,ごま油	キャベツ,もやし,大豆もやし	27.1 g
	酸辣湯		たまご,とり骨	でんぷん	もやし,大豆もやし,たけのこ,人参,乾しいたけ,セロリー	3.0 g

17 (水)	ひじきチャーハン		たまご,ひじき,豚肉	米,麦,油,砂糖	木耳,人参	757 kcal	
	さわらのカレーマリネ		さわら	小麦粉,揚げ油,砂糖,油	赤ピーマン,ピーマン,黄ピーマン,玉ねぎ	30.8 g	
	白いんげんと野菜のスープ		とり骨,豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも	しょうが,長ネギ,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	27.3 g	
						3.1 g	
18 (木)	カラフルクリームライス		とり肉,とり骨,牛乳,あさりえび	米,麦,油,小麦粉,油,バター	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,セロリ,大根の葉,ホールコーン	757 kcal	
	リヨネーズポテト		ベーコン,チーズ	じゃがいも,バター	玉ねぎ,ホールコーン,ブロッコリー	29.0 g	
	野菜のピクルス			砂糖	大根,人参	23.0 g	
19 (金)	焼きうどん 		豚肉,いか,のり	うどん,油	人参,しょうが,大豆もやし,乾しいたけ,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン	747 kcal	
	きびなごのから揚げ		きびなご	でんぷん,小麦粉,油	しょうが	34.2 g	
	変り大学芋		かえり煮干し	さつまいも,油,砂糖,水あめ,ごま		26.1 g	
						3.2 g	
22 (月)	麦ごはん			米,麦		787 kcal	
	特製ふりかけ		さば節	砂糖		26.6 g	
	棒ぎょうざ 		豚肉,えび	焼き麩,ごま油,でんぷん,餃子の皮,小麦粉,油	にんにく,しょうが,乾しいたけ,キャベツ,長ネギ,ニラ	19.3 g	
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,油,こんにゃく,砂糖,ごま	にんじん,ごぼう	2.5 g	
	あつめ汁		さば節,つみれ,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,えのき,長ネギ,小松菜		
24 (水)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		757 kcal	
	麻婆豆腐		とうふ,豚肉,味噌,とり骨	油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,乾しいたけ,ニラ,玉ねぎ,長ネギ	29.5 g	
	ほうれん草のいそ和え		のり		ほうれん草,小松菜,ホールコーン	20.5 g	
	ビーフンスープ		ベーコン,とり肉,とり骨	油,ビーフン	人参,たけのこ,玉ねぎ,長ネギ,木耳,小松菜,しょうが	2.8 g	
	菊花みかん				みかん		
25 (木)	あしたばロール		豆乳	米粉,強力粉,砂糖,バター,油,甘納豆	あしたば	910 kcal	
	さば缶 pasta		さば缶	スパゲティ,オリーブ油	赤パプリカ,黄ピーマン,ピーマン,玉ねぎ,にんにく	33.0 g	
	フェイスジョアータ		白いんげん豆,赤いんげん豆,豚肉,ベーコン	油	人参,にんにく,しょうが,玉ねぎ	29.5 g	
	ミルクゼリーピーチソース		牛乳,アガー	砂糖	もも缶	2.1 g	
26 (金)	麦ごはん			米,麦		771 kcal	
	さばの竜田揚げ 変わりソース		さわら	でんぷん,油,砂糖	しょうが,大根	31.4 g	
	野菜のじゃこあえ		ちりめんじゃこ,かつお節	砂糖	もやし,白菜,人参,大根の葉	21.5 g	
29 (月)	肉じゃが		豚肉	油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん	2.2 g	
	麦ごはん			米,麦		799 kcal	
	のりの佃煮		のり	砂糖		29.9 g	
	ししゃもの照り焼き		ししゃも	砂糖,ごま		25.4 g	
	おでん		さば節,つみれ,昆布,油揚げ,うずら卵	里芋,こんにゃく,ちくわぶ	人参,大根	2.4 g	
乳ない豆腐	寒天,牛乳		砂糖	みかん缶			
30 (火)	青菜ごはん			胚芽米,麦	大根の葉	821 kcal	
	特製ふりかけ		さば節	砂糖		34.3 g	
	さばのレモン焼き		さば	バター,油	レモン	26.0 g	
	大根サラダ		かつお節,ちりめんじゃこ	油,砂糖		大根,人参,小松菜,玉ねぎ	2.8 g
	れんこんだんご汁		豚肉,みそ,さば節,出し昆布	白玉粉		れんこん,大根,人参,乾しいたけ,小松菜,長ネギ	
	抹茶ゼリー		アガー,牛乳	砂糖			

“食事のあいさつ”に込められた思い 

 ……リクエストより

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事の挨拶にはそれぞれどんな意味があるのでしょうか。食事前の「いただきます。」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す、言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」にはこの食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なる挨拶としてではなく、意味を考え、心を込めていえるといいですね。