

11月 献立

令和6年度 文京区立第六中学校

エネルギー	780Kcal	734
学校給食 摂取基準	たんぱく質 27.0~41.5g	29.0
	脂質 18.4~27.6g	23.7
	塩分相当量 2.5g未満	2.4
	今月の平均	

日	曜日	献立名	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杯 - たんぱく質 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
1	金	牛乳		牛乳					774 kcal
		大根ピラフ	ベーコン	学習発表会 応援献立	米	サラダ油	にんじん	だいこん,コーン	31.5 g
		鶏肉のハニージンジャーソース焼き	鶏肉		はちみつ,砂糖			しょうが	22.7 g
		野菜のゴマ豆乳だれ和え	調製豆乳		砂糖	サラダ油,白ごま,白練ごま	江戸菜,にんじん	キャベツ	2.6 g
		クリームスープ	白いんげん豆		調理用牛乳	じゃがいも,薄力粉	サラダ油	にんじん,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム
2	土	牛乳		牛乳					733 kcal
		豚の生姜焼き丼	豚肉	学習発表会	米,押麦,てんぷん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,ながねぎ	27.1 g
		もやしとコーンのおひたし			砂糖		こまつな,にんじん	もやし,コーン	18.7 g
		りんご						りんご	2.4 g
6	水	牛乳		牛乳					736 kcal
		コーンマヨトースト			食パン	マヨネーズ	パセリ	コーン,クリームコーン	27.7 g
		秋野菜のシチュー	鶏肉,白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも,さつまいも,薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	32.4 g
		クルトンサラダ			砂糖,食パン耳	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	2.7 g
7	木	牛乳		牛乳					726 kcal
		そばろごはん	鶏ひき肉,たまご	~立冬の献立~	米,押麦,砂糖	サラダ油	さやいんげん	しょうが	31.6 g
		煮あえっこ	豚肉,油揚げ,豆腐		砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん,ごぼう	24.9 g
せんべえ汁	豚肉	かやきせんべい			にんじん,江戸菜	ごぼう,だいこん,ながねぎ	2.8 g		
8	金	牛乳		牛乳					735 kcal
		刻みきつねうどん	豚肉,油揚げ		うどん	サラダ油	にんじん,江戸菜	玉ねぎ,はくさい,ながねぎ	28.5 g
		おかかあえ	かつおぶし		砂糖		江戸菜,にんじん	玉ねぎ,干し椎茸,もやし	25.0 g
		抹茶蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉,砂糖	サラダ油			2.3 g
11	月	牛乳		牛乳					710 kcal
		鮭ひじき卵ごはん	鮭,たまご	ひじき	米,押麦,砂糖	サラダ油			30.5 g
		じゃがいもきんぴら	豚肉	~鮭の日の献立~	じゃがいも,砂糖	サラダ油,白ごま	にんじん,ピーマン	しょうが,れんこん	22.7 g
沢煮椀	豚肉,油揚げ	里芋			にんじん	だいこん,ながねぎ	2.4 g		
12	火	牛乳		牛乳					710 kcal
		ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	31.5 g
		豚ポトフ	豚肉		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ,キャベツ,かぶ	32.1 g
		カレービーンズポテト	大豆		てんぷん,じゃがいも	サラダ油		2.7 g	
13	水	牛乳		牛乳					729 kcal
		ごはん			米				31.2 g
		すき焼き風煮	豚肉,豆腐		こんにやく,くるまふ,砂糖		にんじん	玉ねぎ,干し椎茸,はくさい,ながねぎ	21.2 g
		小松菜と油揚げのゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ごま,白練ごま	こまつな,にんじん	もやし	2.6 g
14	木	牛乳		牛乳					733 kcal
		和風きのこスパゲッティ	鶏肉		スパゲッティ,てんぷん	サラダ油	にんじん,万能ねぎ	にんにく,玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ,まいたけ,マッシュルーム	25.8 g
		大根サラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん,きゅうり,コーン	23.1 g
		ココアケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖,薄力粉	バター		2.1 g	
15	金	牛乳		牛乳					726 kcal
		麦ご飯			米,押麦				30.1 g
		いかフライレモン風味	いか	ブックメニュー ~めざせ! ムシヨラン三ツ星~	てんぷん,薄力粉,砂糖	サラダ油		しょうが,レモン汁	19.5 g
		キャベツと小松菜のおひたし	油揚げ		砂糖		こまつな,にんじん	キャベツ	2.4 g
吉野汁	鶏肉,豆腐	里芋,てんぷん			にんじん,万能ねぎ	だいこん			
20	水	牛乳		牛乳					739 kcal
		セコデボンジョ	鶏肉		米	サラダ油	パセリ	にんにく,玉ねぎ	28.6 g
		ブロッコリーサラダ			砂糖	サラダ油	ブロッコリー,にんじん	キャベツ,玉ねぎ	21.5 g
		はやか(柑橘)						はやか	2.2 g

日曜日	献立名	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 脂質量 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
21 木	牛乳		牛乳					716 kcal
	菜めしごはん	大蔵大根使用献立		米, 押麦	サラダ油	だいこん葉		29.6 g
	おでん	たまご, 焼き竹輪, 揚げ ボール, つみれ, 生揚げ	こんぶ	ちくわふ, こんにやく		にんじん	だいこん	22.1 g
	ゴボウサラダ			砂糖	マヨネーズ	にんじん	ごぼう, キャベツ, きゅう り, コーン	2.6 g
22 金	緑茶							754 kcal
	ごはん	和食の日 ~区内中学校統一献立~		米				27.0 g
	めだいのおろしポン酢かけ	メダイ		でんぶん, 薄力粉, 砂糖	サラダ油		しょうが, だいこん, レモン	24.4 g
	のりあえ			砂糖	サラダ油	こまつな, にんじん	もやし	2.4 g
	根菜のごま豚汁	豚肉, 油揚げ, 豆腐, 白み そ, 赤みそ		里芋	白ごま	にんじん	ぶなしめじ, だいこん, な がねぎ	
	ほうじ茶プリン		寒天, 調理用牛乳, 生ク リーム	砂糖				
25 月	牛乳		牛乳					713 kcal
	麦ごはん			米, 押麦				26.7 g
	プルコギ	豚肉		砂糖, でんぶん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, りん ご, 玉ねぎ, もやし, なが ねぎ	20.1 g
	キムチあえ				サラダ油		だいこん, きゅうり, 白菜 キムチ	1.8 g
26 火	牛乳		牛乳					793 kcal
	チキンカレー	鶏肉		米, 押麦, じゃがいも, 薄 力粉, 砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, しょうが, にんに く	23.6 g
	ゴマドレッシング サラダ			砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.0 g
27 水	牛乳		牛乳					739 kcal
	ごはん			米				26.8 g
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	薄力粉	サラダ油			25.6 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, ピーマン	ごぼう	2.4 g
	塩豚汁	豚肉, 豆腐				にんじん	はくさい, だいこん, え のきたけ, ながねぎ	
28 木	牛乳		牛乳					740 kcal
	麦ご飯			米, 押麦				30.5 g
	そばろ入り厚焼き卵	鶏ひき肉, たまご		砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが, 玉ねぎ	22.9 g
	切り干し大根の煮物	焼き竹輪, 油揚げ		こんにやく, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	切干しだいこん	2.6 g
	みそけんちん汁	鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 白み そ		こんにやく		にんじん	だいこん, ごぼう, なが ねぎ	
29 金	牛乳		牛乳					713 kcal
	ソース焼きそば	豚肉		むし中華めん	サラダ油	にんじん, 江戸菜	しょうが, にんにく, 玉 ねぎ, キャベツ	32.9 g
	トック入りスープ	鶏肉, 豆腐		砂糖, トック		にんじん, にら	玉ねぎ, ぶなしめじ	23.5 g
カフェオレゼリー		寒天, 調理用牛乳	砂糖				2.8 g	

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、令和4年10月より文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。
※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

「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、食事が出来上がるまでに、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しょう。

