

11月 給食だより

No.7

令和7年10月31日

世田谷区立北沢中学校

栄養士 藤田 果帆

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食事は、農家、畜産農家、漁師、食べ物を運ぶ運送業者、食事を作る人などの努力や苦労によって支えられていることを今一度思い出し、これらの方々や自然の恵みに感謝の気持ちをもっていただきましょう。

ランチルーム給食の実施

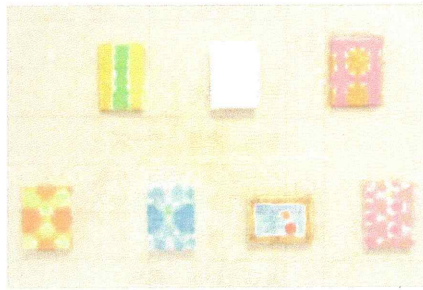
前期生徒総会にて給食時の食べる向きについて質問があがったことをきっかけに、保健給食委員の生徒が全校生徒にアンケートをとるなど、給食時の食べる向きについて検討をしてきました。アンケート結果から、教室では従来通り前向きで喫食したい人が多い一方で、ランチルームで数か月に1度対面で喫食したいという意見も多く挙がりました。

このことから、11月下旬よりランチルーム給食を開始し、対面で給食を食べられる場を設ける予定です。しかし、中には前向き給食に慣れているため、対面で食べることに不安を感じる生徒もいると思います。そこで、ランチルームには6人掛けの対面で座る席だけでなく、窓に向かって座るカウンター席も用意しました。どちらにもテーブルクロスや一輪挿しを用意し、落ち着いて食事ができる環境を整えています。

ランチルームを食事に適した環境にするにあたって、保健給食委員会や美術部、おおぐま学級のみなさんが協力してくれました。前期保健給食委員はテーブルクロスの色を選び、美術部やおおぐま学級の生徒は、お花や壁面装飾を作成しました。そのおかげで、明るい雰囲気のレストランに生まれ変わりました。協力してくださったみなさん、ありがとうございます。



6人掛けテーブル



壁面装飾

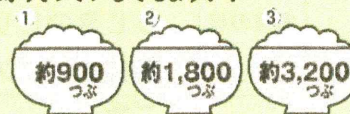


カウンター席

感謝の心を表す食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ご馳走さま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回りをいい、食事に関わる人々への感謝を表す言葉です。毎回の食事で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。感謝の気持ちをこめて、忘れずにあいさつをしましょう。

クイズ 1杯のお茶碗(ご飯約150g)には、何粒のお米が入っているでしょうか？



ヒント 1本の稲穂には約70粒のお米がついていて、

稲穂は45本以上必要です。答えは下にあります。

～給食のレシピを紹介します～

豆腐の落とし揚げ

<材料(作りやすい分量8人分)>

木綿豆腐	450g	ベーキングパウダー	小さじ1
鶏ひき肉	280g	揚げ油	適量
玉ねぎ	1/2個	★しょうゆ	大さじ1と1/2
にんじん	1/3本	★砂糖	大さじ2
おろしにんにく	少々	★みりん	小さじ2
塩	小さじ1/3	★だしまたは水	120ml
たまご	1個	片栗粉	小さじ1
乾燥パン粉	70g		

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。豆腐の水気をきっておく。
- ② ひき肉をよくこね、豆腐～ベーキングパウダーまでを順に入れてよく混ぜる。生地がやわらかい場合はパン粉で調整する。
- ③ 小判型に成形する(給食では1人2個)。
- ④ 揚げ油を温め、③を入れてきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 耐熱容器で★の調味料を合わせて、電子レンジで500W30秒温める。
- ⑥ 片栗粉を水で溶き、⑤に入れてよく混ぜる。再度電子レンジで500W10～20秒温める。
- ⑦ ④に⑥のたれをからめて完成。

11月 学校給食予定献立表



令和7年11月

世田谷区立北沢中学校

日	ランチ ルーム	給食 行事	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4		季節の 混ぜご飯	里芋の炊き込みごはん ししゃものいそべ揚げ おろしポン酢和え 小松菜と油揚げのみそ汁	○	豚肉 ししゃも 青のり ツナ 油揚げ みそ	米 油 里芋 砂糖 小麦粉 油 油 砂糖	人参 しめじ 人参 もやし キャベツ 小松菜 大根 レモン 大根 玉ねぎ 小松菜	711 kcal 29.4 g 27.0 g 3.3 g
5			ハヤシライス じゃこサラダ スイートポテト	○	豚肉 レンズ豆 生クリーム じゃこ 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 さつま芋 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	891 kcal 27.7 g 25.6 g 2.1 g
6		郷土料理 (長崎県)	長崎ちゃんぽん 浦上そばろ 丸型豆乳カステラ	○	豚肉 かまぼこ 牛乳 うずら卵 豚肉 さつま揚げ 鶏卵 豆乳	ラーメン 油 ごま油 油 砂糖 ごま 砂糖 はちみつ 油 小麦粉 ざらめ糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きくらげ チンゲン菜 人参 ごぼう こんにゃく もやし	746 kcal 32.9 g 24.0 g 4.4 g
7			コッペパン 手作りりんごジャム ポークシチュー コーンサラダ	○		コッペパン 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま油 砂糖	りんご レモン にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 コーン	721 kcal 28.5 g 22.7 g 3.2 g
10			麦ご飯 戻りがつおの揚げ煮 ごまドレサラダ かぼちゃのみそ汁	○		米 大麦 かつお ごま油 砂糖 ごま 生揚げ みそ	生姜 キャベツ 人参 コーン 小松菜 生姜 えのき茸 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	744 kcal 38.3 g 19.6 g 2.4 g
11			ミルクパン れんこん入りハンバーグ バターコーンポテト ABCスープ	○		ミルクパン パン粉 砂糖 じゃが芋 バター 鶏肉 油 マカロニ	れんこん 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	737 kcal 33.7 g 26.4 g 3.8 g
14			きのこベーコンのクリームスパゲティ こんにゃくサラダ りんごケーキ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ いんげん豆 生クリーム 牛乳 鶏卵	スパゲティ 油 小麦粉 バター 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ エリンギ 小松菜 こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ りんご	891 kcal 30.7 g 37.2 g 2.8 g
17			チリビーンズドッグ さつま芋シチュー ぶどうゼリー	○	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳 いんげん豆 粉チーズ 寒天 ゼラチン	無塩パン 油 油 さつま芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	826 kcal 35.3 g 30.9 g 2.2 g
18			シーフードピラフ ポテトのチーズ焼き ミネストローネ くだもの(ラ・フランス)	○	えび いか 鶏肉 ベーコン レンズ豆 牛乳 生クリーム チーズ 豚肉	米 大麦 バター 油 油 じゃが芋 バター 油 マカロニ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 玉ねぎ パセリ にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶 ラ・フランス	750 kcal 32.7 g 21.6 g 3.2 g
19		食育の日	豆腐のうま煮丼 ひじきのピリッとサラダ 野菜チップス	○	豚肉 大豆 豆腐 ひじき ツナ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま さつま芋 じゃが芋 油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ しめじ キャベツ 人参 コーン れんこん	837 kcal 30.3 g 30.5 g 3.0 g
20			ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 豚肉と白菜のカレー炒め じゃがいものみそ汁	○	鮭 みそ 豚肉 油揚げ みそ わかめ	米 ごま 砂糖 春雨 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ	748 kcal 36.3 g 24.4 g 2.9 g
21		有機米 給食	ご飯 豆腐の落とし揚げ もやしのピリ辛和え かぶのみそ汁	○		米 豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵 ごま油 砂糖 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく もやし 人参 小松菜 かぶ 玉ねぎ えのき茸 かぶの葉	747 kcal 30.4 g 26.4 g 2.5 g
25			炊きこみご飯 鶏肉のから揚げ ごま和え 豆腐のみそ汁	○	油揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 砂糖 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	人参 しめじ 椎茸 生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ	734 kcal 30.7 g 29.0 g 3.2 g
26			黒砂糖パン チーズオムレツ 海藻サラダ さつまいものポタージュ	○		黒砂糖パン ベーコン チーズ レンズ豆 鶏卵 牛乳 わかめ いんげん豆 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 油 油 ごま油 砂糖 バター さつま芋	818 kcal 35.1 g 33.9 g 3.6 g
27			キムチチャーハン 白身魚ときのこの春巻き 中華風コーンスープ くだもの(みかん)	○	豚肉 すけとうだら ベーコン 鶏卵	米 油 ごま油 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉 ごま油	長ねぎ キムチ ピーマン たけのこ えのき茸 玉ねぎ 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 クリームコーン缶 みかん	768 kcal 30.1 g 24.8 g 3.5 g
28	3A		ご飯 鯖のオレンジソース煮 小松菜の磯和え かき玉汁	○		米 さば 焼きのり 豆腐 鶏卵 わかめ	生姜 みかんジュース 人参 もやし 小松菜 人参 えのき茸 長ねぎ	776 kcal 32.7 g 32.0 g 3.0 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。 ※20日(木) おおぐま学級は合同マラソン大会のため給食はありません。

※食材欄において、下線の引いてある食材は東京都産、二重線の引いてある食材は世田谷区産を使用予定です。