



給食便り 11月号

令和 7 年 11 月

東京都立練馬特別支援学校

校長 西牧 桂

さむ おとず とも あき ふか ま こうよう たの じせつ
寒さの 訪れと共に秋の深まりが増し、紅葉を楽しむ時節になりました。

あき みの しんまい うみやま さち おお いちだん
秋の実りも、新米をはじめ海山の幸の多くが一段と

おい しょくよく あき ま ただなか
美味しくなっています。「食欲の秋」、真っ只中です。

ふゆ おとず そな ほうふ しょくざい た
冬の 訪れに備え、豊富な食料をバランスよく食べて、

さむ ま からだ
寒さに負けない 体づくりをしましょう。



感謝の心をあらわす 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。「ごちそうさま」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ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



©少年写真新聞社2025

がつ がっこうきゅうしょくもくひょう
11月の学校給食目標
しぜん めぐ かんしゃ
自然の恵みに感謝する

がつ こんだて
◎ 11月の献立から◎

こんげつ きゅうしょくかいすう かい べいはん かい かい めん かい ていきょう
今月の給食回数は18回。米飯14回、パン2回、麺2回、提供します。

◇ 11月7日

がつようか
11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで、日本歯科医師会がPR重点日として設定しました。たくさん噛むとだ液が多く出て、美味しさを感じやすくなります。噛みごたえのある、「切りほ だいこん ぐわ どん ていきょう」を加えたそぼろ丼を提供します。

◇ 11月11日

とうじつ
当日は、「チーズの日」です。へいせい ねん ふきゅうきょうかい せいいてい にほん
では、飛鳥時代に「蘇」というチーズの存在が確認できる記録があります。ミートサンドの上
にチーズをのせ、スチームコンベクションオーブンで焼いた、「チーズミートサンド」を組合
せます。

◇ 11月25日

がつ か
11月24日は、「いい日本食」で「和食の日」です。日本は、うみ やま り ゆた しぜん
に恵まれており、たよう しんせん しゆん しょくざい と はっこうしょくひん べいはん ちゅうしん えいよう
多様で新鮮な旬の食材とうまみに富んだ発酵食品や米飯を中心とした栄養
バランスに優れた食事である、「和食」の文化があります。また和食は、平成25年にユネス
コ無形文化遺産に登録されました。和食の基本と言われる一汁三菜は、ごはん 汁物とおかず
(三菜)を組み合わせた献立です。

◇ 11月リクエスト給食

がつ きゅうしょくしょくいんかい だい かい きゅうしょく けっか はつびょう
10月に給食食委員会から、「第2回リクエスト給食」の結果が発表されました。
ぜりーは4日「紅白お祝いゼリー」と11日「あしたばミルクゼリー」、どんぶり なのか きりぼし
大根のそぼろ丼と18日「えびと厚揚げの五目丼」、果物は7日「柿」と28日「りんご」、
17日「寒天入りフルーツポンチ」、はつか きのこのミートスパゲティ、26日「豆入りチ
キンカレーライス」、28日「味噌ラーメン」の10品を採用しました。当日、お楽しみに！
しゅうけいけっか しょくどう ちか しょくいんしつ けいじばん けいさい
(集計結果は、食堂に近い職員室の掲示板に掲載されています。)

とうきょうとさん しゅうかくとう つごう かのう ひ よてい
《東京都産(収穫等の都合から、可能な日に予定します。)》

こまつな だいこん だいこん は は しいたけ かき
小松菜、大根、大根の葉、かぶ、かぶの葉、キャベツ、ブロッコリー、椎茸、柿、など。