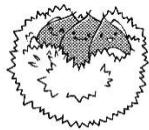


令和7年度



## 11月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
4	火	★開校70周年記念 お祝い給食 萩中ラーメン 牛乳 大豆と小魚の湯煮 なるものモンブラン	kcal 710	g 36.8	<p>秋も一段と深まり、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。かぜなどひかないように衣類で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。</p> <p>11月1日は、萩中小学校の70周年の開校記念日です。給食では4日に特別献立を、提供します。</p>  <p><b>和食を見直そう</b></p> <p>2013年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から和食が注目されるようになりました。11月24日は「和食」の日です。和食の特徴を知り、日本の食文化について見直してみましょう。</p> <p><b>日本の食文化 和食の特徴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</li> <li>◆栄養バランスに優れた健康的な食生活</li> <li>◆自然の美しさや季節の移ろい表現</li> <li>◆正月などの年中行事との密接な関わり</li> </ul>  <p><b>りんごの食べくらべ</b></p> <p>りんごは、世界中で広く栽培されている果物で、種類が豊富です。疲労回復を促す有機酸や、整腸作用のあるペクチン、抗酸化作用のあるポリフェノールなど、栄養価が高いのが特徴です。</p> <p>「高徳」は蜜が入りやすく、トロピカルフルーツのような香りや、パイナップルの様な甘みがある希少種です。「王林」は酸味が少なく強い甘みと芳醇な香りが最大の特徴の青りんごです。</p> <p>同じ日本産のリンゴでもどのような味や特徴の違いがあるのか、味わってみましょう。</p>
5	水	車麩たまご丼 牛乳 けんちん汁 くだもの（かき）	571	24.9	
6	木	ガーリックトースト コーヒー牛乳 サツマイモシチュー 人参ドレサラダ	608	20.7	
7	金	昆布ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 海藻サラダ 味噌汁	642	30.6	
11	火	キャロットライスのクリームソース 牛乳 ジュリエヌスープ フレンチサラダ	623	19.1	<p>和食を見直そう</p> <p>2013年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から和食が注目されるようになりました。11月24日は「和食」の日です。和食の特徴を知り、日本の食文化について見直してみましょう。</p> <p><b>日本の食文化 和食の特徴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</li> <li>◆栄養バランスに優れた健康的な食生活</li> <li>◆自然の美しさや季節の移ろい表現</li> <li>◆正月などの年中行事との密接な関わり</li> </ul>  <p><b>りんごの食べくらべ</b></p> <p>りんごは、世界中で広く栽培されている果物で、種類が豊富です。疲労回復を促す有機酸や、整腸作用のあるペクチン、抗酸化作用のあるポリフェノールなど、栄養価が高いのが特徴です。</p> <p>「高徳」は蜜が入りやすく、トロピカルフルーツのような香りや、パイナップルの様な甘みがある希少種です。「王林」は酸味が少なく強い甘みと芳醇な香りが最大の特徴の青りんごです。</p> <p>同じ日本産のリンゴでもどのような味や特徴の違いがあるのか、味わってみましょう。</p>
12	水	チリソース焼きそば 牛乳 エビトースト タピオカミルクティープリン	512	22.4	
13	木	さつまいもごはん 牛乳 茎わかめのきんぴら せんべい汁	552	21.2	
14	金	にしんの蒲焼丼 牛乳 大根サラダ かきたま汁	606	24.0	
17	月	きなこトースト 牛乳 ポトフ 野菜のカレー風味	603	23.6	
18	火	麦ごはん 牛乳 ジャがメンチ コールスローサラダ えのきのスープ	692	26.7	
19	水	★りんご食べ比べ（高徳・王林） スパゲッティグラタン 牛乳 たまごスープ くだもの（りんご）	736	29.8	
20	木	★世界の料理（スペイン） パエリア 牛乳 ソパデアホ チュロス	551	19.0	
21	金	★和食の日（11月24日） 麦ごはん ピリカラ海苔 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ 根菜汁	570	19.5	
25	火	あんかけチャーハン 牛乳 野菜の中華和え フルーツボンチサイダー	639	20.2	
26	水	★郷土料理（山口県） 瓦そば風明日葉うどん 牛乳 おこのみポテト くだもの（紅まどな）	600	25.1	
27	木	茶めし 牛乳 おでん からし和え	595	20.6	
28	金	★世界の料理（トルコ） 柏パン 牛乳 ケバブチキン コーンサラダ レンズ豆のスープ	628	26.0	

（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

（注2）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

今月の目標は 感謝して食べよう です。



大田区立萩中小学校