



11月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	月	振替休業日	kcal	g
2	火	親子そぼろ丼 牛乳 味噌汁 大豆と小魚の変わり揚げ	794	34.8
3	水	文化の日		
4	木	ガーリックトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 温野菜のごまドレッシング	817	30.1
5	金	♪2年生考案メニュー⑤(2-5)♪ あんかけ焼きそば 牛乳 たまごスープ ミルクプリンオレンジソース	802	35.1
8	月	変わり麻婆豆腐丼 牛乳 パンサンスー わかめスープ	815	31.8
9	火	野菜タンメン 牛乳 くだもの みそポテト	762	27.9
10	水	ごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 芋の子汁	781	26.2
11	木	じゃこ青菜チャーハン 牛乳 油淋鶏 味噌汁	782	31.7
12	金	チリドッグ 牛乳 ヌードルスープ ココロサラダ	777	29.0
15	月	♪試験応援給食♪ バターライスクリームソース コーヒー牛乳 パリパリサラダ くだもの	787	22.5
16	火	期末考査		
17	水	期末考査		
18	木	♪江戸東京野菜給食(大蔵大根を使用します)♪ こぎつねごはん 牛乳 おでん 梅おかか和え	765	29.7
19	金	二色サンド 牛乳 ミネストローネスープ チキンシーザーサラダ	798	27.4
22	月	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	793	25.3
23	火	勤労感謝の日		
24	水	♪和食の日給食♪ ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 くだもの	778	32.5
25	木	ピザトースト 牛乳 ポトフ もやしサラダ	765	33.6
26	金	♪11月バースデー給食♪ チキンクリームスパゲティ 牛乳 キャロットドレッシングサラダ りんごカフェケーキ	890	30.6
29	月	里芋ごはん 牛乳 竹輪の二色揚げ 豚汁	760	30.2
30	火	ポークストロガノフ 牛乳 くだもの コールスローサラダ	815	24.4

おたより

日本人の心が育んだ食文化「和食」



平成25年12月に「和食」がユネスコの人類無形文化遺産へ登録され、世界中から和食が注目されるようになりました。

それを受けて、一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」としています。

給食では、ごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、生徒に伝統的な食文化を伝えています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

★2年生が家庭科の授業で考えたメニュー★

家庭科の授業で考えた5献立中4献立は、9月と10月の給食で提供しました。そして今月は最後の1献立を提供します。給食に新しい風を吹き込んでくれた2年生のみなさんありがとうございます。以下は、3組4組5組のメニューを考えた生徒からのメッセージです。

*10月22日(金)2年3組

この給食は、普段給食で出ないような献立を考えました。やみつきち킨は、生徒のみなさんが好きそうな甘いタレで味付けした料理です。これを食べたならみんなやみつちになってしまいます！たくさん食べてくださいね。

*10月6日(水)2年4組

ペペロンチーノは、にんにくが香るピリ辛スパゲティです。少し油っこいですが、サラダはさっぱりしているので、バランスが良いと思います。ポトフは食材のうま味をしっかり感じられます。

*11月5日(金)2年5組

私は中華料理を中心に献立を考えました。あんかけ焼きそばは私が好きなメニューの一つで、みんなからも人気だと思ったので主食にしました。給食室からアドバイスをもらいより良いものになったので、みなさん楽しみにしてください！

おいしい新米を食べよう！



秋に実ったお米を「新米」と言います。今月は、新潟・青森・山形県産の6種類の品種の新米を使います。ご飯を食べて、粒の大きさや味や食感などに違いがあるか確かめて自分の気に入ったお米を見つけましょう！



11月2、8日	はえぬぎ
11月10日	こしいぶき
11月11、15、18日	まっしぐら
11月22日	にこやか
11月24日	雪若丸
11月29、30日	あきたこまち

(注) 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。