



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	火	チーズケーキ風トースト 牛乳 鶏肉とパンネのクリーム煮 ごまドレサラダ	kcal 818	g 33
2	水	麻婆豆腐丼 牛乳 もずくのかき玉スープ 切干し大根煮	824	32.7
3	木	文化の日		
4	金	♪11月バースデー給食♪ きつねうどん 牛乳 ちりめん白菜 ぐりとぐらのケーキ	833	32.9
7	月	ケチャたまライス 牛乳 タンドリーチキン ABCスープ	803	31.7
8	火	♪いい歯の日給食♪ 麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ かみかみサラダ 根菜汁	785	28.4
9	水	あんかけ焼きそば 牛乳 わかめスープ さつまいものごま団子	884	34.2
10	木	チキンカレーライス 牛乳 糸寒天サラダ くだもの	780	26.3
11	金	ペアサンド 牛乳 レンズ豆のシチュー ツナコーンサラダ	813	31.5
14	月	♪郷土料理給食(江戸東京野菜大蔵大根)♪ ゆかりごはん 牛乳 おでん 変わり芋きんぴら くだもの	809	29.7
15	火	♪試験応援給食♪ バターライスクリームソース 牛乳 バリバリサラダ ナタデココ入りフルーツポンチ	860	24.7
16	水	期末考査		
17	木	期末考査		
18	金	親子丼 牛乳 磯香和え 味噌汁	785	33.7
21	月	豚肉のしぐれごはん 牛乳 干草焼き 芋煮汁	822	30.8
22	火	ビスキュイパン 牛乳 ポークシチュー ヨーグルト	818	29.1
23	水	勤労感謝の日		
24	木	♪和食の日給食♪ ごはん のりの佃煮 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	801	36.8
25	金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 ビーンズポテト 味噌汁	825	32.3
28	月	ポークストロガノフ 牛乳 くだもの コールスローサラダ	807	24.2
29	火	ごはん 牛乳 魚のごまだれ焼き 紅白なます かきたま汁	781	36.1
30	水	大根スパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ くだもの	833	29.4

給食費引き落し日



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的習慣を意味し、下記のような4つの特徴があります。

11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。給食のごはんを主食とした行事食や郷土料理を取り入れた和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然な美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>



今月のメニュー紹介



8日(火)いい歯の日の献立
よく噛んで食べることを意識づけて、カルシウムが摂れる献立にしました。「かみかみサラダ」は、ごぼう、さきいかなどを入れたサラダです。しっかり噛んで味わって食べましょう！

14日(月)郷土料理給食(東京都)
伝統的な江戸東京野菜を作っている農家から朝届いた大蔵大根を使ったおでん、東京産の野菜を使ったきんぴらを提供します。テザートは神奈川県の下、真鶴半島の畑で育った真鶴みかんです。

24日(木)和食の日給食
削り節と昆布のあわせだしを使った和食の献立です。「ちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理で、鮭と野菜にみそだれをかけて焼きます。みそだれの隠し味にバターを使いコクを出しています。だしの味をしっかり味わってください。

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, 7日	ふさこがね
11月8, 10日	あきたこまち
11月14, 15日	まっしぐら
11月18, 21日	にこやか
11月24, 25日	ひとめぼれ
11月28, 29日	こしいぶき

(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。