



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	水	麻婆豆腐丼 牛乳 五目たまごスープ 切干し大根煮	kcal 768	g 32
2	木	豚肉のしぐれごはん 牛乳 干草焼き 芋煮汁	772	31.0
3	金	文化の日		
6	月	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	801	26.5
7	火	ジャージャー麺 牛乳 中華スープ 杏仁プリン	773	34.3
8	水	♪いい歯の日給食♪ 麦ごはん 梅ひじき 牛乳 ししゃもフライ かみかみサラダ くだもの	799	26.8
9	木	親子丼 牛乳 磯香和え 味噌汁	772	34.6
10	金	ビスキュイパン 牛乳 ポトフ ごまドレッシングサラダ	764	33.3
13	月	ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 田舎汁 くだもの	772	33.5
14	火	♪11月バースデー給食♪ 鶏南蛮うどん 牛乳 ごまよごし ぐりとぐらのケーキ	765	32.0
15	水	♪テスト応援給食♪ ポークストロガノフ 牛乳 ヨーグルト パリパリサラダ	812	26.8
16	木	期末考査		
17	金	期末考査		
20	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	760	28.3
21	火	ケチャたまライス 牛乳 肉団子スープ スティックポテト	881	30.4
22	水	♪和食の日給食♪ ごはん エコふりかけ 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	788	39.8
23	木	勤労感謝の日		
24	金	ペアサンド 牛乳 レンズ豆のシチュー もやしのカレー風味	756	30.8
27	月	バターライスのクリームソース 牛乳 コールスローサラダ くだもの	801	25.8
28	火	昆布ごはん 牛乳 なめこ汁 豆腐ボールの甘酢あんかけ	776	30.2
29	水	大根スパゲティ 牛乳 くだもの れんこんチップスサラダ	780	29.8
30	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 ビーンズポテト かきたま汁	809	33.6

おたより



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。給食のご飯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

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



給食試食会が開催されました

10/4(水) PTA主催の給食試食会が、22名のご参加のもと4年ぶりに開催されました。その際いただきましたアンケート結果の一部をご紹介します。皆様からの貴重なご意見は今後の給食に生かしていきたいと思っております。お忙しい中、役員の皆様をはじめご参加ご協力ありがとうございました。

<当日の献立>

カレーライス パリパリサラダ キラキラクリスタルゼリー

◆アンケート結果(19人)◆

★味付けについて(ご家庭と比べて)

濃い5% 同じくらい26% 薄い68%

☆学校給食に望むこと(8項目)

- ①栄養バランス 94%
- ②季節感や食文化を伝える 63%
- ③偏食の矯正 31%
- ④味付けのよいこと 26%
- ④楽しく食事をするにより、心を豊かにする 26%
- ⑥衛生面 21%
- ⑦食事のしつけ 10%
- ⑧安全な食材、食器具 5%

★盛り付けや満足度について

- ・見た目より満足感ありでした。
- ・野菜が豊富で味のバランスもよく、おいしくて大満足です。
- ・盛り付けは色とりどりあってよかった。全て美味しく満足です。

☆その他のご意見等

- ・厳しいチェックの下で作られている給食のありがたさを子どもたちにも知ってもらいたいです。
- ・子どもたちに給食を作る過程を教えてください(同意見3名)
- ・手作りの味を久しぶりに食べた感じです。子どもが濃いめの味付けに慣れてしまっているようで、家の味付けを少し見直してみようと思いました。
- ・見た目も鮮やかで、食べる前から目でも楽しむことができました。優しい味付けで、給食員さんたちが愛情こめて作ってくださっていることが伝わりました。

(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。