



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	金	ご飯 牛乳 煮込み風ハンバーグ チーズ粉ふき芋 野菜スープ	kcal 754	g 32.6
4	月	振替休日		
5	火	♪郷土料理給食(神奈川県)♪ サンマー麺 牛乳 ジャンボしゅうまい	704	31.2
6	水	ツナポテトドック 牛乳 秋のシチュー キャロットドレッシングサラダ	771	32.4
7	木	味噌そばご飯 牛乳 おでん ごまよこし	702	29.4
8	金	♪いい歯の日給食♪ 鶏ごぼうピラフ 牛乳 魚のピザ焼き ポテトと野菜のスープ 果物(早香)	710	31.5
11	月	♪世界の料理給食 ハンガリー♪ チョコチップパン 牛乳 ハンガリーサラダ ハンガリアンシチュー	728	26.2
12	火	中華おこわ 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 春雨スープ	727	24.1
13	水	肉うどん 牛乳 千草卵焼き もやしのカレー風味	718	39.1
14	木	♪テスト応援給食♪ チキンカレー ジョア パリパリサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	840	20.3
15	金	定期考査(給食はありません)		
18	月	定期考査(給食はありません)		
19	火	トマトクリームスパゲティ 牛乳 ポトフ オレンジゼリー	718	30.1
20	水	豚肉とさつま芋のご飯 牛乳 つくね焼き かぶのすまし汁	704	34.6
21	木	チンジャオロース丼 牛乳 チゲスープ 果物(りんご)	693	25.8
22	金	♪11月バースデー・和食の日給食♪ 秋のちらし寿司 牛乳 すまし汁 名古屋風甘辛鶏唐揚げ ももケーキ	890	37.9
25	月	ご飯 エコ骨太ふりかけ 牛乳 肉じゃが煮 もずく入りかき玉汁	736	35.1
26	火	セルフフィッシュバーガー 牛乳 カレーヌードルスープ	769	36.9
27	水	上海麺 牛乳 ツナ棒餃子 わかめスープ	719	34.8
28	木	キムタクご飯 牛乳 いかの黄金焼き 白玉汁	698	33.8
29	金	バターライスのクリームソースかけ 牛乳 ABC野菜スープ 果物(無茶々園みかん)	776	25.0

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していいただければと思います。

和食の4つの特徴



給食試食会が開催されました



9/18(水) PTA主催の給食試食会が、27名のご参加のもと開
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
紹介いたします。皆様からの貴重なご意見は今後の給食に生かし
ていきたいと思ひます。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>

ジャージャー麺 肉団子のもち米蒸し わかめスープ
りんごケーキ 牛乳

◆アンケート結果(27人)◆

★味付けについて(ご家庭と比べて)

濃い0% 同じくらい74% 薄い26%

☆学校給食に望むこと(8項目)

- | | |
|--------------------------|------------------|
| ①栄養バランス 93% | ②季節感や食文化を伝える 48% |
| ③偏食の矯正 15% | ④味付けのよいこと 22% |
| ⑤楽しく食事をするにより、心を豊かにする 26% | |
| ⑥衛生面 37% | ⑦食事のしつけ 0% |
| ⑧安全な食材、食器具 7% | |

★盛り付けや満足度について

- ・見た目より実際に食べたボリュームがあり美味しかったです。
- ・1つ1つに手がかかっていて出汁がきいておいしかったです。
- 家で作るときもこのくらい薄味にしたいと思いました。

☆その他のご意見等

- ・安全な食材を手づくりで限られた予算で提供することにご苦労されていることがうかがえました。
- ・衛生面にとても配慮してくださりとて安心しました。
- ・思っていたよりも少人数での作業だと思ひ大変だと思ひました。
- 給食に感謝しかないです。
- ・「肉団子のもち米蒸し」を家でも作ってみたいと思ひました。

(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。

食物アレルギーのある生徒は裏面の詳細献立を毎日チェックしてください。