



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
			kcal	g
4	火	ピザトースト 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ	721	29.8
5	水	みそラーメン 牛乳 豚肉とごぼうのつくね 果物（みかん）	772	38.6
6	木	ハッシュドポーク 牛乳 チーズ入りサラダ オープンアップルパイ	897	26.1
7	金	豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 白玉汁 果物（柿）	716	26.4
10	月	しらすチーズトースト 牛乳 コーンサラダ カレーヌードルスープ	727	30.3
11	火	五目うどん 牛乳 いかぺったん 果物（みかん）	725	30.8
12	水	ご飯 海苔の佃煮 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 もずくのかき玉汁	660	27.4
13	木	♪テスト応援給食♪ チキンカレーライス ジョア（ブレン） わかめサラダ フルーツのヨーグルト和え	823	21.2
14	金	定期考査（給食はありません）		
17	月	定期考査（給食はありません）		
18	火	♪11月バースデー給食♪ スパゲッティミートソース 牛乳 ココロサラダ 紅茶ケーキ	836	30.9
19	水	五目チャーハン 牛乳 魚のコチュジャン焼き 鶏のふんわり卵スープ 果物（早香）	700	36.4
20	木	わかめご飯 牛乳 鶏のから揚げ きやべつのおかか和え すいとん汁	866	35.6
21	金	♪世界の料理給食 ギリシャ♪ チョコチップパン 牛乳 ムサカ ABC野菜スープ	790	34.7
25	火	♪和食の日給食（青森県）♪ ご飯 牛乳 魚の味噌マヨネーズ焼き 肉じゃが煮 せんべい汁	757	34.8
26	水	ビスキュイパン 牛乳 かぶのクリームシチュー コーンとひじきのサラダ	749	22.6
27	木	親子丼 牛乳 和風ツナサラダ さつま汁	759	34.6
28	金	♪大田区のご当地料理給食♪ 大田汐焼きそば 牛乳 焼ききょうざ 中華風コンスープ	727	31.6

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

1 多様で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



試食会が開催されました



10/1（水）PTA主催の給食試食会が24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>

ビスキュイパン・わかめサラダ・ポークシチュー・フルーツパンナコッタ

◆アンケート結果（24人）◆

★味付けについて（ご家庭と比べて）

濃い10% 同じくらい67% 薄い33%

☆学校給食に望むこと（8項目）

- ①栄養バランス 100%
- ②季節感や食文化を伝える 58%
- ③偏食の矯正 8%
- ④味付けがよいこと 50%
- ⑤楽しく食事することにより、心を豊かにする 29%
- ⑥衛生面 16%
- ⑦食事のしつけ 0%
- ⑧安全な食材、食器具 20%

★盛り付けや満足度について

- ・見た目より実際に食べたらボリュームがあり大満足です。
- ・盛り付けも彩り鮮やかでとても美味しかったです。

☆その他のご意見等

- ・だしを昆布や削り節や鶏がらでとっていることを知り感謝でいっぱいです。
- ・家では食べないものも給食なら食べているようなのでありがたいです。
- ・衛生面や食文化等にも気を配っていただきありがとうございます。

（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。