令和８年度

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 kcal	栄養量 たんぱく質 g
4	水	♪長野県の郷土料理♪ 野沢菜ご飯　牛乳　さんぞく焼き ごまよごし　田舎汁	779	30.9
5	木	チョコチップパン　りんごジュース わかめサラダ　ペンネのラザニア風	833	27.0
6	金	高野豆腐のそぼろ丼　牛乳　五目ひじき煮 のっぺい汁	712	35.9
9	月	ご飯　牛乳　魚のチリソースかけ 春雨の炒め物　味噌汁	739	33.1
10	火	ビスキュイパン　牛乳　ひよこ豆のサラダ ポトフ	698	20.8
11	水	みそラーメン　牛乳　大学芋 果物（みかん）	720	25.7
12	木	ケチャップライス　ジョア（プレーン） ツナサラダ　ホワイトシチュー	740	26.6
13	金	定期考査（給食はありません）		
16	月	定期考査（給食はありません）		
17	火	ご飯　牛乳　モチコチキン 三色ナムル　白玉汁	787	31.3
18	水	五目うどん　牛乳　たこいかぺったん 果物（みかん）	762	32.2
19	木	ご飯　骨太ふりかけ　牛乳 大根と豚肉のべっこう煮　すいとん汁	758	33.7
20	金	♪11月バースデー献立♪ カレーライス　牛乳　チーズ入りサラダ りんごマフィン	987	27.7
24	火	♪和食の日給食（青森県）♪ ご飯　牛乳　魚の南部焼き 肉じゃが煮　せんべい汁	682	34.3
25	水	四川豆腐丼　牛乳 大豆とじゃこの揚げがらめ　わかめスープ	751	35.3
26	木	わかめご飯　牛乳　おでん もずく入りかき玉汁　果物（柿）	694	33.9
27	金	フィッシュバーガー　牛乳 ヌードルスープ ソフールヨーグルト（いちご）	820	38.9
30	月	和風スープスパゲッティ　牛乳 チキンとポテトのオーブン焼き 果物（りんご）	813	30.7

おたより

和食の魅力とは？

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ただければと思います。

和食の４つの特徴



試食会が開催されました

10/20（金）PTA主催の給食試食会が２２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います。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＞

ご飯・きのこメンチカツ・きゃべつもおかか和え・具沢山味噌汁・オーブンアップルパイ

◇◆アンケート結果（２２人）◆◇

★味付けについて（ご家庭と比べて）

濃い0%　同じくらい64%　薄い36%

☆学校給食に望むこと（8項目）

①栄養バランス 91%　②季節感や食文化を伝える 68%
③偏食の矯正　23%　④味付けがよいこと　14%
⑤楽しく食事をすることにより、心を豊かにする　36%
⑥衛生面　14%　⑦食事のしつけ　0%
⑧安全な食材、食器具　41%

★盛り付けや満足度について

・栄養のバランスもよくおいしくてとても感謝しています。
・盛り付けも彩り鮮やかでとても美味しく量もちょうどよかった。

☆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。
・季節のものや行事の給食がありがたく星形などの飾りに愛を感じます。
・毎日おいしい給食を安全・安心で栄養面に気をつけて提供してくださり感謝しています。

（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。