11月 献立表

食育動画予定
24日(火)

大田区立大森第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	トピック
2月	中華風おこわ	○	豚肉	米 もち米 油 砂糖 ごま油	ねぎ 人参 干ししいたけ たけのこ	鶏がら しょうゆ 酒 塩	782	
	揚げ豆腐の野菜あんかけ		豆腐 鶏肉	でん粉 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ きくらげ もやし ピーマン	鶏がら しょうゆ みりん 塩 スープ	28.9	
	華風漬け			砂糖 ごま油	大根 きゅうり 人参 しょうが	酢 うすくちしょうゆ		
4水	麦ごはん	○		米 麦			731	
	白身魚のあずま煮		たら	油 でん粉 砂糖 小麦粉 ごま	しょうが	酒 しょうゆ みりん	31.4	
	ひじきと大豆の炒め煮		ひじき 油揚げ 大豆	油 こんにゃく 砂糖	人参	しょうゆ みりん だし汁		
	のっぺい汁		油揚げ 竹輪	さといも でん粉	人参 大根 葉ねぎ	かつお厚削り(だし) 出し昆布 酒 塩 しょうゆ		
5木	ミルクパン	○		パン			858	
	鶏肉のチーズ焼き		鶏肉 チーズ	パン粉	しょうが パセリ	こしょう 酒 しょうゆ	46.8	
	ツナとコーンのサラダ		ツナ	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 こまつな コーン 玉ねぎ	しょうゆ 酢		
	ポークビーンズ		豚肉 大豆 いんげんまめ	油 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト缶	ワイン 鶏がら ソース ケチャップ 塩 こしょう		
6金	五目ごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく	ごぼう 人参	出し昆布 酒 しょうゆ 塩 だし汁 みりん	751	
	千草焼き		竹輪 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 干ししいたけ ほうれん草	だし汁 酒 塩 しょうゆ	31.9	
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ	かつお厚削り(だし)		
9月	黒砂糖パン	○		パン			758	
	アップルチーズハンバーグ		豚肉 大豆 卵 チーズ	油 パン粉	玉ねぎ りんご	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ソース からし ワイン	35.6	
	キャロットドレッシングサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	うすくちしょうゆ 酢 塩 からし		
	ミネストローネ		いんげんまめ レンズまめ	油 マカロニ	セロリ 人参 玉ねぎ かぶ キャベツ かぶ葉	鶏がら 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ		
10火	**定期考査応援メニュー** 秋野菜のカレーライス	○	豚肉 粉チーズ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 蓮根 ぶなしめじ りんご さやいんげん	ワイン カレー粉 鶏がら ケチャップ 塩 ソース しょうゆ	866	☆10日(火) **定期考査応援メニュー** みなさんが、日ごろの学習の成果を発揮できるように、応援メニューを作ります。今回は人気のあるカレーライスに秋野菜を入れたメニューにしました。 11日(水)、12日(木)は**給食なし**、13日(金)は**給食あり**です。
	セサミビーンズ		ひよこまめ いんげんまめ	砂糖 ごま	きゅうり 人参 えだまめ	塩 しょうゆ みりん スープ	27.9	
	アップルヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご レモン果汁			
13金	もやしと豚肉の韓国風ごはん	○	豚肉	米 麦 ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ もやし	スープ こしょう 酒 しょうゆ 一味唐辛子	734	
	わかめスープ		鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま	にんにく しょうが 人参 白菜 ねぎ	鶏がら 塩 しょうゆ	30.6	
	みかん				みかん			
16月	かきたまうどん	○	鶏肉 卵	うどん でん粉	人参 玉ねぎ ぶなしめじ こまつな	かつお厚削り(だし) 出し昆布 みりん しょうゆ 塩 酒	772	
	魚と大豆の香り揚げ		大豆 もうか 青海苔	でん粉 油 じゃがいも	しょうが にんにく	酒 しょうゆ カレー粉 塩	38.0	
	柿				柿			
17火	ごはん	○		米			739	
	豆腐とひき肉の煮込み		豚肉 豆腐	油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 人参 干ししいたけ グリンピース	鶏がら トウバンジャン 酒 しょうゆ	30.2	
	香味あえ			砂糖 ごま油	もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
	みかん				みかん			
18水	コーンピラフ	○		米 麦 バター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース	鶏がら ワイン 塩 こしょう	777	
	レバポテ揚げ		豚レバー 鶏肉	でん粉 油 砂糖 じゃがいも		しょうゆ ワイン カレー粉 酒 ケチャップ ソース	29.2	
	ﾇｰﾄﾞﾙ入り野菜スープ		鶏肉	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	鶏がら ワイン 塩 こしょう うすくちしょうゆ		

19 木	ごはん	○		米			754	
	いかのチリソース		いか	でん粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ	トウバンジャン ケチャップ 酒 しょうゆ スープ	34.4	
	野菜炒め		豚肉	油	にんにく しょうが 人参 キャベツ もやし にら	塩 こしょう しょうゆ		
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ	人参 たけのこ 干ししいたけ しょうが 白菜 こまつな ねぎ	鶏がら 塩 こしょう 酒 しょうゆ		
20 金	ピザトースト	○	ベーコン チーズ	パン 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	トマトピューレ ケチャップ こしょう オレガノ タバスコ	763	
	コーンクリームスープ		鶏肉 レンズまめ 牛乳 粉チーズ	油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン クリームコーン	鶏がら 塩	29.5	
	揚げじゃがサラダ			油 じゃがいも ごま ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	酢 しょうゆ		
24 火	ごはん **和食の日「一汁三菜」**	○		米			748	☆24日（火） **和食の日** 11月24日は「和食の日」です。和食の基本的な形、『一汁三菜』の献立を取り入れます。
	魚のもみじ焼き		さごし みそ	マヨネーズ	人参	塩 こしょう 酒	32.5	
	当座煮		かつお節	油 砂糖 こんにゃく	えのきたけ	しょうゆ 酒 みりん		
	ねりごま和え			練りごま ごま 砂糖	さやいんげん キャベツ 人参 こまつな	しょうゆ だし汁		
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ		葉ねぎ	かつお厚削り（だし） 煮干削り（だし）		
25 水	小松菜クリームスパゲティ	○	鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ こまつな	鶏がら 塩 こしょう	930	
	コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 こまつな コーン りんご 玉ねぎ	酢 塩 からし こしょう	27.8	☆25,26,27日 2年生は職場体験のため給食なしです。
	ごまマドレーヌ		卵	砂糖 バター はちみつ ごま 小麦粉 練りごま		ベーキングパウダー		
26 木	麦ごはん	○		米 麦			793	☆26日（木） **PTA給食試食会** （事前申し込み済） 今年度の給食試食会では、和食の献立を試食していただきます。メインとなる主菜は調理員さんが丁寧に煮込んで作ってくださる「さばのみそ煮」です。
	さばのみそ煮		さば みそ	砂糖	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ	31.7	
	磯あえ		焼きのり		キャベツ もやし こまつな 人参	しょうゆ みりん だし汁		
	田舎汁		生揚げ	じゃがいも	人参 大根 なめこ 葉ねぎ	出し昆布 塩 かつお厚削り（だし） しょうゆ 酒		
27 金	豚肉の柳川風丼	○	豚肉 卵	米 麦 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 三つ葉	かつお厚削り（だし） 酒 みりん しょうゆ 塩	786	
	えのきあえ				ほうれん草 人参 白菜 えのき	だし汁 しょうゆ みりん	35.3	
	みそ汁		生揚げ みそ		人参 大根 ねぎ こまつな	かつお厚削り（だし） 煮干削り（だし）		
	りんご				りんご			
30 月	さつま芋ごはん	○		米 ごま さつまいも		出し昆布 塩 酒	742	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青海苔	小麦粉 油		酒	26.4	
	おひたし		かつお節		もやし 白菜 こまつな	しょうゆ みりん だし汁		
	利休汁		みそ	じゃがいも こんにゃく 練りごま	人参 ごぼう 大根 ねぎ	煮干削り（だし） かつお厚削り（だし）		

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。

毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

