



11月 給食献立表



大田区立大森第六中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
5	水	ココア揚げパン 牛乳 秋の味覚シチュー レモンサラダ	788	23.5
6	木	プルコギ丼 牛乳 トックスープ カルピスゼリー	823	30.8
7	金	ごはん 牛乳 骨太ふりかけ いい歯の日 野菜と豆腐の旨煮 れんこんサラダ	708	30.7
10	月	えびクリームライス 牛乳 洋風卵スープ 果物(りんご)	766	29
11	火	そばろ入りさつまいもごはん 牛乳 ししゃもの香味焼き ごまだれ汁 果物(みかん)	750	30.7
12	水	ヨーグルトフレンチトースト 牛乳 チリコンカン ひじきのサラダ	750	35.9
13	木	カレーピラフ 牛乳 鶏のノルウェーソースかけ コーンサラダ 野菜スープ	807	34
14	金	こぎつねごはん 牛乳 魚のから揚げ 変わりソースかけ こんにゃくのチャプチェ風炒め みそ汁	756	32.2
17	月	定期考査		
18	火	定期考査		
19	水	定期考査		
20	木	味噌煮込みうどん 牛乳 野菜のポン酢和え 野菜のポン酢和え 鬼まんじゅう	743	29.2
21	金	吹き寄せごはん 牛乳 揚げだし豆腐 田舎汁 果物(みかん)	739	26.1
24	月	振替休日	11月24日は「和食の日」	
25	火	鶏つくね丼 牛乳 ワンタンスープ 果物(りんご)	759	29.7
26	水	ミルクパン 牛乳 鮭とベーコンのオムレツ 野菜サラダ ミネストローネ	719	34.8
27	木	ごはん 牛乳 イカメンチ 磯和え せんべい汁	772	34.5
28	金	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き香味ソースかけ ごま酢和え みそ汁	710	28.6
平均			756	30.7

* 食育だより *

秋も一段と深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体調を崩さないように、衣類で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。

また、今月の23日は勤労感謝の日です。農業、漁業、畜産業などに関わっている人たちが、配送をしたり食事を作ったりする人々など、色々な人々のおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



毎月19日は
「食育の日」
だっぴー！



～ 丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品 ～

11月8日 いい歯の日

牛乳 200mL	ヨーグルト 100g	ちりめんじゃこ 10g
227 mg	120 mg	52 mg
みずな(きょうな) 80g	木綿豆腐 100g	ほしひじき 5g
168 mg	86 mg	50 mg

カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期は、骨の中にカルシウムをたくさん貯めることが出来るため、丈夫な骨を作るのに大事な時期であり、骨の材料になるカルシウムが多く必要になるので、さまざまな食品からカルシウムを摂ることを心がけてみましょう。

<20日 愛知県の郷土料理>

「味噌煮込みうどん」は、「八丁味噌」を使った愛知県の代表的な麺料理のひとつです。「鬼まんじゅう」は、角切りにしたさつまいもを鬼の角や金棒にみたてたまんじゅうです。

<27日 青森県の郷土料理>

「イカメンチ」は、津軽地方の郷土料理です。叩いたイカを、刻んだ野菜と一緒に小麦粉でまとめ、油で揚げて作ります。「せんべい汁」は、「南部せんべい」を野菜がたっぷり入った汁と一緒に煮込んだ家庭料理です。



11月24日は「和食の日」

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受けて、11月24日は「和食の日」に制定されました。

無形文化遺産は目に見える形では残りません。そのため、日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが大切です。

①多様で新鮮な
食材と素材の
味わいを活用

～和食の特徴～

②バランスが
よく、健康的
な食生活

③自然の美しさの
表現

④年中行事との
かかわり



※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。