



11月給食献立表



大田区立大森第六中学校
統括校長 菅野 哲郎

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	きじ焼き丼 ツナと春雨の和え物 飛鳥汁 牛乳	831	33.5
2	水	そばろ入りさつまいもごはん 牛乳 揚げ魚の林檎ソース 沢煮椀 菊花みかん	805	33
3	祝	文化の日		
4	金	ツナと大根の和風スパゲティ 牛乳 ホールコーンスープ 明日葉おから蒸しケーキ	806	29.9
7	月	ごはん ぎせい豆腐 ごまけんちん汁 ビーフンと野菜のピリ辛炒め 牛乳	862	33.5
8	火	きんぴらごはん さつまいも汁 ししゃものカリカリ磯辺揚げ 牛乳	856	34.1
9	水	チリビーンズドッグ 牛乳 秋の味覚米粉シチュー くだもの	888	32.5
10	木	ツナひじきごはん 厚揚げの野菜味噌あんかけ かんぴょうのかきたま汁 牛乳	838	29.5
11	金	カレーピラフ 魚のピザソース焼き ABCマカロニスープ 牛乳	773	34.1
14	月	豚肉とごぼうの柳川丼 ごまキムチ汁 くだもの 牛乳	852	33.3
15	火	カレーあんかけ焼きそば 牛乳 海藻サラダ 米粉のスイートポテト	807	29.2
16	水	定期考査 1・2日目 給食なし		
17	木	定期考査 1・2日目 給食なし		
18	金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 芋煮風煮物 竹輪と野菜の和え物	794	28.6
21	月	厚揚げのエスニック丼 卵と春雨のスープ フルーツのヨーグルト和え 牛乳	844	31.8
22	火	アップルシナモントースト 牛乳 ポークビーンズ レモンマリネ	797	31.5
23	祝	勤労感謝の日		
24	木	ごはん 魚の竜田揚げ ごま和え あんかけ汁 牛乳	812	30.2
25	金	ハヤシライス 洋風卵スープ キャロットゼリー 牛乳	876	28.3
28	月	青菜じゃこチャーハン もずくの春巻き 中華春雨スープ 牛乳	839	28.7
29	火	ごはん 魚の味噌マヨ焼き はりはりゆで野菜 きりたんぼ汁 牛乳	803	32
30	水	ツナピザトースト 牛乳 味噌豆乳チキンチャウダー くだもの	792	35.3
平均			826	31.6

給食費等
引落日



食育だよ！

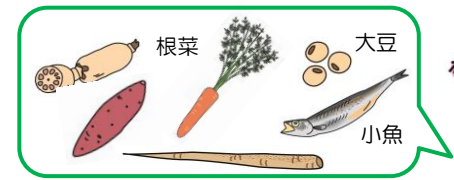
だんだんと秋が深まり、朝晩と日中の気温差も大きくなってきましたね。体調を崩さないために、冷たいものを食べすぎない、十分に睡眠をとるなど、自分のできることから実践していきましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー!



～11月の献立から～ ＜8日 カミカミメニュー＞

11月8日は「いい歯」の日です。丈夫な歯を作るためには、よくかんで食べるのが大切！給食では、根菜や小魚などの比較的硬い食材を使って、少しでもかむことを意識できるような献立にしました。



＜24日 和食献立＞

2013年、「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日を「いい日本食＝和食」の日と制定しました。

～和食の特徴～

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

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年中行事とのかわり

無形文化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なのです。これからの将来を担っていくみなさんが和食について考えるきっかけになるよう、当日の給食では和食献立を取り入れる予定です。日本の素敵な伝統文化がこれからも受け継がれていきますように…★



11月23日って、何の日なの？

現在は祝日である「勤労感謝の日」は、戦前は「新嘗祭（にいなめさい）」という祭日でした。新嘗祭の「新」は新しい穀物（主に米）、「嘗」はごちそうという意味です。つまり、新しい穀物を得たことをすべての自然に感謝し、翌年の五穀豊穡を祈る祭りです。作物に命を注ぐ太陽と水、大地。それらを育てるための勤労を尊び、感謝する日が勤労感謝の日なのです。



自然の恵みや命あるものを頂くことで、私たちは美味しく食事ができるのです。感謝の気持ちを込めて毎日食事をいただきます。

保護者の皆様へ

11月の給食費等諸費用の引き落としは
11月18日（金） です。

前日までに残高をご確認ください。

※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。