



11月 献立表

大田区立大森第七中学校

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
4	火	秋野菜カレーライス ごまドレサラダ 果物(りんご)	○	841	【11月の給食目標】 感謝して食事をしよう 私達は自然の恵みをいただいで生きています。命をいただくことへの感謝の心をもって食べましょう。 11月23日 「勤労感謝の日」 勤労感謝の日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。私達は、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬する人、料理をする人などさまざまな人たちの働きがあります。 今月の献立から 10日 「スペイン料理」 スペイン料理の「パエリア」と「トルティージャ（スペイン風オムレツ）」です。パエリアには魚介類が、トルティージャには野菜や肉などが入っています。 18日 「埼玉県郷土料理」 秩父地方では、農作業の合間に食べる秩父の郷土料理を「小屋飯（こぢゅうはん）」と呼んでいます。主に地元の食材を使って各家庭で独特の調理をしたものをいい、みそポテトやつみっこもそれに当たります。かてめしは、貴重なお米に野菜などを混ぜることでかさを増す工夫をした料理です。 19日 「りんごとミルクティーのケーキ」 11月は読書月間です。19日は「不思議の国のアリス」に登場するお茶会をイメージしたケーキです。りんごの甘酸っぱさと紅茶の香りは、本を読むとより美味しく感じられます。 21日 だしを味わう和食献立 「いい和食の日」の語呂合わせで、11月24日は「和食の日」のため、和食献立です。 「和食：日本人の店頭の食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。和食のベースとなるのは「だし」です。だしは、昆布・かつお節・煮干し・干し椎茸などの食材のうま味を取り出した汁です。だしによって、塩分を抑え、味に深みを出すことができます。 給食室では朝から丁寧に時間をかけて、昆布とかつお節から「だし」をとっています。この日は都内産の大根と美味しいだしを使って、ふろふき大根を提供する予定です。 26日 「あげパンセレクト」 今回のセレクト給食は、大田区立嶺町小学校発祥のあげパンの味を各自で選びます。抹茶味とキャラメル味、どちらが人気でしょうか？
5	水	台湾風まぜそば 揚げじゃがまる 果物(みかん)	○	759	
6	木	メープルフレンチトースト かぶのクリームシチュー パリパリポテトのサラダ	○	782	
7	金	ごはん 利休汁 魚の香味焼き いか入り野菜のかみかみ和え	○	733	
10	月	パエリア マカロニスープ トルティージャ(スペイン風オムレツ)	○	800	
11	火	ごはん みそ汁 さばのごまだれ焼き こんにゃくのピリリ煮	○	819	
17	月	切干し大根のビビンバ きびなごのサラサ揚げ フルーツポンチ	○	823	
18	火	かてめし みそポテト つみっこ	○	868	
19	水	鮭とキャベツのスパゲティ くきわかめのサラダ りんごとミルクティーのケーキ	○	785	
20	木	ピリ辛五目あんかけ丼 ワントンスープ オレンジゼリー	○	761	
21	金	ごはん のっぺい汁 魚の幽庵焼き ふろふき大根	○	715	26日 「あげパンセレクト」 今回のセレクト給食は、大田区立嶺町小学校発祥のあげパンの味を各自で選びます。抹茶味とキャラメル味、どちらが人気でしょうか？
25	火	じゃこチャーハン 中華コーンスープ あんかけ卵焼き	○	735	
26	水	あげパンセレクト (A:抹茶 B:キャラメル) レンズ豆のトマトシチュー コーンサラダ	○	776	
27	木	吹き寄せおこわ みそ汁 魚のステーキソースがけ ハムと野菜のごま酢和え	○	715	
28	金	焦がしバターコーンライス ミネストローネ バーベキューチキン ツナとポテトのカレーソテー	○	855	

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。