令和8年度

１１月 給食献立表

実施予定回数１６回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	給食のない学年	献立	栄養量 エネルギー	栄養量 たんぱく質
2	月		チキンカレーライス　海藻サラダ 柿	776	23.9
4	水		ごはん　ゆかりじゃこふりかけ 野菜とさつま揚げの煮物 甘酢和え	704	27.4
5	木		ピザトースト　ポトフ コールスローサラダ	715	28.8
9	月		高野豆腐のそぼろ丼　どさんこ汁 磯和え	719	30.3
10	火		ごまじゃこごはん　おかかあえ 魚のステーキソース みそけんちん汁	719	34.9
11	水		マーボー焼きそば　りんご 青のりビーンズポテト	748	31.5
12	木		中華ドッグ ワンタン卵スープ ツナコーンサラダ	695	32.9
13	金		たきこみごはん　ごまあえ つみれ汁　みかん	696	26.3
16	月		ポークストロガノフ コロコロサラダ 白玉フルーツポンチ	836	21.6
17	火		**図書コラボメニュー　★天気の子★** 豆苗ポテチチャーハン パリパリサラダ マロニースープ	669	22.6
20	金		チキンライス　キッシュ 豆と野菜のスープ	707	32.2
24	火		**和食の日** ごはん　魚の味噌煮風　おひたし のっぺい汁	688	31.6
25	水		**11月バースデー給食** スパゲッティカレーミートソース ひじきのサラダ　スイートポテト	801	33.6
26	木		小松菜と豚肉の中華丼 豆腐とわかめのスープ 甘辛カリカリ豆	744	31.0
27	金		きんぴらごはん　千草焼き　みそ汁	751	33.5
30	月		ビスキュイパン サーモンのクリームシチュー 人参ドレッシングサラダ	731	29.9

お　た　よ　り

日暮れが早くなり、秋の深まりが感じられるようになりました。新米や秋の野菜、果物などもおいしさを増して来ています。給食でも新米を使用していきます。お米を育ててくださった農家の方々に感謝の気持ちを込めて、おいしくいただきましょう。

世界に誇る日本の食文化『和食』

食生活の多様化により、和食離れが進んでいるといわれる中、平成25年12月に「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ました。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、きずなを深める役割を果たしてきました。

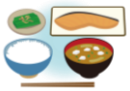
◇和食文化の4つの特徴◇

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本各地で、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

②栄養バランスがよく健康的な食生活



一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。

③四季のうつろいや自然の美しさを表現



季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。

④年中行事との深いかかわり



日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



（注）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、詳細献立表を確認してください。