



11月給食献立表



家庭数配布

実施予定回数18回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 すき焼き風煮 大根サラダ	kcal 761	g 30.2
2	火	たまご入りチャーハン 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 春雨スープ	758	29.1
4	木	チキンカツバーガー 牛乳 ミネストローネ くだもの	775	35.2
5	金	里芋ご飯 牛乳 焼き魚 磯和え すまし汁	754	30.2
8	月	♪11月バースデー給食♪ ちゃんごうどん 牛乳 かみかみサラダ ぐりとぐらのケーキ	827	29.5
9	火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 ごまあえ	781	33.1
10	水	パンプキンパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごまドレッシングサラダ	787	30.1
11	木	♪かみかみ給食♪ キムタクご飯 牛乳 パリパリひじき 青菜のすまし汁	754	25.7
12	金	麦ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼 甘酢和え みそ汁	750	35.3
15	月	♪江戸野菜の大蔵大根を使用します♪ 大根めし 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 笹かまぼこの木の葉焼き くだもの	752	30.2
16	水	マーボー豆腐丼 牛乳 めかたまスープ 杏仁ゼリー	763	30.6
17 18	木 金	期末考査のため給食はありません。		
19	金	わかめご飯 牛乳 柳川風たまご焼き 根菜汁	758	31.1
22	月	二色サンド 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ	783	26.0
24	水	♪和食の日給食♪ 玄米ご飯 牛乳 鶏肉の南蛮揚げ 白菜と竹輪の和え物 沢煮椀	824	32.0
25	木	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	798	24.0
26	金	♪お話給食♪～おあきなのおあきなおいも～ チンジャオロースー焼きそば 牛乳 大学芋 くだもの	809	24.1
29	月	中華おこわ 牛乳 豆腐ボールのあんかけ わかめスープ	753	31.0
30	火	ミートサンド 牛乳 ポトフ コールスローサラダ くだもの	818	31.2

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。給食では、11月から新米になります。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、たくさんいただきたいと思います。

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、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。

和食文化の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節のうつろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



「和食の日」（11月24日）は、日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

給食では、10日（火）江戸野菜の大蔵大根を使用した給食、24日（火）だしを味わう和食の日給食を実施します。

当日、和食についてのリーフレットを配布します。ご家庭でも和食について考えるきっかけにいただければと思います。



← 献立表は、こちらのQRコードからご覧いただくことができます。

（注）食材料の購入や学校行事などの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、裏面の詳細献立表を確認してください。