



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		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	火	マーボー豆腐丼 牛乳 わかめたまごスープ	kcal 761	g 30.2	<p>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。</p> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">世界に誇る日本の食文化「和食」</h3> <p>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。</p> <p>「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。</p> <h4 style="text-align: center;">◇和食文化の4つの特徴◇</h4> <p>①新鮮な食材と味わいを生かす知恵と技 日本各地では、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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>「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。</p> <p>給食では、21日（月）江戸野菜の大蔵大根を使用した給食、25日（金）だしで味わう和食の日給食を実施します。</p> <p>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。</p> <div style="text-align: center;"> </div> </div>
2	水	♪句を味わう給食♪ ～栗～ 秋の香りご飯 牛乳 ごまあえ つみれ汁 くだもの	758	29.1	
4	金	コーンライス 牛乳 魚のモルネソース焼 トマトスープ	775	35.2	
7	月	じゃこわかめご飯 牛乳 おでん 野菜のごま酢和え	754	30.2	
8	火	ジャンバラヤ 牛乳 オムレツ ABCスープ	827	29.5	
9	水	中華ドッグ 牛乳 五目スープ ナタデココポンチ	781	33.1	
10	木	♪11月パステイ給食♪ スパゲティミートソース 牛乳 カリカリじゃこサラダ オープンアップルパイ	787	30.1	
11	金	ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 おひたし けんちん汁	754	25.7	
14	月	二色サンド 牛乳 ポークシチュー ツナサラダ	750	35.3	
15	火	ちゃんこうどん 牛乳 たこぺったん くだもの	752	30.2	
16 17	水 木	期末考査のため給食はありません。			
18	金	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ アップルゼリー	763	30.6	
21	月	♪江戸野菜の大蔵大根を使用します♪ ごはん ひじきツナふりかけ 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 ささかまぼこのチーズ焼き	758	31.1	
22	火	♪かみかみ給食♪ あんかけ焼きそば 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの	758	31.1	
24	木	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	783	26.0	
25	金	♪だしで味わう和食の日給食♪ 七穀入りご飯 牛乳 豚肉の南蛮揚げ 白菜と竹輪の和え物 沢煮椀	824	32.0	
28	月	♪お話給食♪ ～ピーターラビットのおはなし～ ぶどうパン 牛乳 鮭のクリームシチュー にんじンドレッシングサラダ	798	24.0	
29	火	里芋ご飯 牛乳 魚のごまだれ焼 磯和え なめこ汁	809	24.1	
30	水	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト きのこスープ	818	31.2	

(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。