



11月給食献立表



実施予定回数18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	たんぱく質
1	水		♪かみかみ給食♪ 里芋ごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ カラフルすまし汁 くだもの	kcal 750	g 30.8
2	木		ジャンバラヤ 牛乳 オムレツ 野菜スープ くだもの	747	27.4
6	月		ごまごはん 牛乳 魚のねぎソースかけ 昆布サラダ 田舎汁	748	32.9
7	火		♪11月パステール給食♪ チキントマトスパゲティ にんじんドレッシングサラダ 洋梨ケーキ	813	28.7
8	水		高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 みそ汁 ごまあえ	749	32.0
9	木		スイートルールパン 牛乳 シェパードパイ 麦と野菜のスープ	765	36.5
10	金		キャロットライスクリームソースかけ 牛乳 ジュリエンヌスープ くだもの	751	24.1
13	月		キムチラーメン 牛乳 揚げぎょうざ くだもの	744	30.3
14	火		ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 おひたし けんちん汁	750	35.8
15 16	水 木		期末考査のため給食はありません。		
17	金		ガーリックトースト 牛乳 コーンサラダ サーモンのクリームシチュー	736	29.8
20	月		中華おこわ 牛乳 めかたまスープ 豆腐ボールの甘酢あんかけ	746	33.1
21	火		♪お話&だしで味わう和食の日給食♪ 七穀入りごはん 牛乳 焼き魚 白菜と竹輪のあえもの 豚汁	749	36.8
22	水		チーズミートドッグ 牛乳 ポトフ ツナサラダ	779	36.5
24	金	1組	♪江戸野菜の大蔵大根を使用します♪ わかめご飯 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	749	30.5
27	月		ごはん 牛乳 煮込み風ハンバーグ チーズポテト きのことスープ	815	31.5
28	火		マーボー豆腐丼 牛乳 中華風たまごスープ くだもの	744	30.4
29	水		ごまトースト 牛乳 ボルシチ ひよこ豆入りサラダ	796	31.7
30	木		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	798	24.9

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、おいしくいただきます。

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、21日（火）だしを味わう和食の日給食、24日（金）江戸野菜の大蔵大根を使用した給食を実施します。

21日のお話給食は、プチ和食講座を予定しています。また、和食の日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。



11月24日は「和食の日」

(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。