

令和6年度



## 11月給食献立表



実施予定回数19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        | 金      |         | ごはん 小松菜ふりかけ 牛乳<br>豚肉とれんこんのつくね焼き<br>もずくのみそ汁                | kcal<br>734 | g<br>31.5 |
| 5        | 火      |         | キムたくご飯 牛乳 ★揚げ餃子<br>豆腐とわかめのスープ                             | 729         | 24.9      |
| 6        | 水      |         | 茶飯 牛乳 おでん<br>野菜のごま酢あえ ★くだもの                               | 742         | 27.7      |
| 7        | 木      |         | ガーリックトースト 牛乳<br>さつま芋のシチュー<br>オニオンドレッシングサラダ                | 701         | 23.6      |
| 8        | 金      |         | ごまごはん 牛乳 焼き魚 豚汁<br>★くだもの                                  | 735         | 34.6      |
| 11       | 月      |         | <b>♪11月バースデー給食♪</b><br>カレーうどん 飲むヨーグルト<br>大根サラダ ★ぐりとぐらのケーキ | 819         | 25.3      |
| 12       | 火      |         | たきこみご飯 牛乳 ★鶏のから揚げ<br>みそ汁                                  | 757         | 30.4      |
| 13<br>14 | 水<br>木 |         | 期末考査のため給食はありません。                                          |             |           |
| 15       | 金      |         | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳<br>どさんこ汁 ごまあえ                                | 752         | 31.2      |
| 18       | 月      |         | ★ココア揚げパン 牛乳<br>おだんごスープ ひよこ豆入りサラダ                          | 703         | 27.9      |
| 19       | 火      |         | <b>♪江戸野菜の大蔵大根を使用します♪</b><br>わかめご飯 牛乳<br>大根と豚肉のべっこう煮 干草あえ  | 713         | 26.0      |
| 20       | 水      |         | <b>♪かみかみ給食♪</b><br>高菜チャーハン 牛乳 ★春雨スープ<br>大豆と小魚の変わり揚げ       | 731         | 27.8      |
| 21       | 木      |         | <b>♪だしを味わう和食の日給食♪</b><br>ごはん 牛乳 魚のみそ煮風<br>おひたし のっぺい汁      | 719         | 34.0      |
| 22       | 金      | 1組      | マーボー豆腐丼 牛乳<br>わかめたまごスープ ★くだもの                             | 748         | 30.2      |
| 25       | 月      |         | スパゲティみそミートソース 牛乳<br>★パリパリサラダ りんごゼリー                       | 731         | 28.2      |
| 26       | 火      |         | ごはん のりの佃煮 牛乳<br>柳川風たまご焼き 石狩汁                              | 760         | 37.0      |
| 27       | 水      |         | ビビンバ 牛乳 トック入りスープ                                          | 714         | 26.2      |
| 28       | 木      |         | <b>♪お話給食♪</b><br>カレーライス 牛乳 海藻サラダ                          | 783         | 23.5      |
| 29       | 金      |         | 照り焼き風フィッシュバーガー 牛乳<br>ヌードルスープ ★くだもの                        | 786         | 42.1      |

## 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、10月後半から新米になりました。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、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めます。



## ④年中行事との深いかわり

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。



「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、19日（火）江戸野菜の大蔵大根を使用した給食、21日（木）だしで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していただければと思います。



（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。

28日（木）お話給食は、1組の皆さんが「おきにいのしりのドレスをきてレストランへいきました」という本を朗読します。

★印は、1,2年生のリクエストメニューです。お楽しみに♪