

令和7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	たんぱく質
4	火		秋の香りご飯 ごまあえ つみれ汁 みかん	703	28.1
5	水		ごはん ゆかりじゃこふりかけ 肉じゃが煮 甘酢和え	711	25.4
6	木		♪パースデー給食♪ スパゲッティみそミートソース 昆布サラダ かぼちゃのケーキ	801	30.6
7	金		きなこ揚げパン お団子スープ オニオンドレッシングサラダ	685	29.8
10	月		ごはん 焼き魚 豚汁 みかんゼリー	740	34.3
11	火		♪かみかみ給食♪ マーボー焼きそば 青のりビーンズポテト りんご	748	31.5
12	水		期末考査		
13	木		期末考査		
14	金		カレードッグ ABCスープ コールスローサラダ	704	27.1
17	月		ポークストロガノフ コーンサラダ 白玉フルーツポンチ	841	22.0
18	火		じゃこわかめごはん みそけんちん汁 鰯のステーキソース 大根サラダ	749	35.8
19	水		きんぴらごはん 千草焼き 味噌汁	751	33.5
20	木		照り焼きチキンバーガー ヌードルスープ	743	35.1
21	金		五目うどん たこぺったん みかん	758	31.2
25	火		ごはん 鯖の味噌煮風 おひたし のっぺい汁	709	33.6
26	水		卵入りチャーハン 棒餃子 春雨スープ	730	28.2
27	木		チキンカレーライス 海藻サラダ 柿	776	23.9
28	金		ヨーグルトフレンチトースト ポトフ パリパリサラダ	683	27.1

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。