

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		おたより
				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	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しょう。
5	水		ごはん ゆかりじゅこふりかけ 肉じゃが煮 甘酢和え	711	25.4	
6	木		♪バースデー給食♪ スペ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 青のりピーンズポテト 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 鰯の味噌煮風 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	

(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。

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、さ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年中行事との深いゆかわり



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。

