

11月給食献立表

目標:感謝して食事をしよう

大田区立東蒲中学校

日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I ragazzi - たんぱく質 食塩相当量
4 火	ポニョのラーメン	ハム,うずら卵	ラーメン,油,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ねぎ	830 kcal 38.3 g 2.3 g
	牛乳	牛乳			
	神様の食べ物風卵焼き	豚肉,鶏卵	油,上白糖,でん粉	しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ	
	まっくろくろすけ白玉		白玉,ごま,上白糖		
5 水	幸せのカツサンド	鶏肉,鶏卵	ショートニングパン,小麦粉,パン粉,油	キャベツ	873 kcal 35.7 g 2.6 g
	牛乳	牛乳			
	はじめ食堂のフォースープ	豚肉,はんぺん	油,米粉めん	しょうが,にんにく,もやし,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,こねぎ	
	くだもの			くだもの	
6 木	はらべこピラフ	ソーセージ	米,麦,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,えだまめ,ブロッコリー	785 kcal 21.9 g 2.2 g
	牛乳	牛乳			
	ペッコペコサラダ	サラミ,チーズ	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ピクルス	
	チョコレートケーキ	牛乳,鶏卵,クリーム	上白糖,バター,小麦粉,チョコレート		
7 金	ごはん		米,麦		772 kcal 31.8 g 2.0 g
	牛乳	牛乳			
	ししゃものあられ揚げ	ししゃも	油,小麦粉,あられ		
	カミカミサラダ	ハム	ごま,マヨネーズ,油,上白糖	きゅうり,もやし,にんじん,切干だいこん	
	吳汁	豚,削り節,だいす,油揚げ,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	
10 月	ぶつかけうどん	削り節,こんぶ,わかめ	上白糖,うどん	ねぎ	744 kcal 28.5 g 3.2 g
	牛乳	牛乳			
	天ぷら	焼き竹輪,あおのり	油,小麦粉		
	瀬戸内ポンチ		白玉	レモン,みかん,もも	
11 火	アホース・テンペラード		米,麦,油	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,にんじん	806 kcal 22.2 g 1.7 g
	牛乳	牛乳			
	フランゴ・エン・ソパード	ベーコン,鶏肉	油	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,にんじん,ホールトマト	
	ソニヨ		油,小麦粉,バター,上白糖,粉糖		
12 水	ピザトースト		ベーコン,チーズ	たまねぎ,エリンギ	858 kcal 44.4 g 2.3 g
	牛乳	牛乳			
	フィッシュチャウダー	しいら,牛乳,クリーム	油,じゃがいも,小麦粉,バター	たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん	
	レバーのカレー揚げ	鶏レバー,だいす	油,でん粉		
13 木	焦がしコーンバターピラフ		米,麦,バター	ホールコーン	800 kcal 30.1 g 2.5 g
	牛乳	牛乳			
	バーベキューチキン	鶏肉,鶏卵	上白糖	りんご,しょうが,にんにく,ねぎ	
	ツナポテ		じゃがいも,油	バセリ	
	ミネストローネスープ		油,マカロニ	しょうが,にんにく,ねぎ,バセリ,たまねぎ,セロリ,にんじん,ホールトマト,キャベツ	
14 金	台湾風ませそば	豚肉,大豆ミート,かつお節,のり	油,中華めん,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,乾しいたけ,ねぎ,にんじん,たけのこ,にら	829 kcal 33.9 g 2.4 g
	牛乳	牛乳			
	じゃが丸揚げ	いんげんまめ,焼き竹輪,あおのり	油,でん粉,じゃがいも,米粉,上白糖	ねぎ	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん,もも,洋梨,りんご	
17 月	イエローライス		米,麦		782 kcal 28.2 g 2.5 g
	牛乳	牛乳			
	ボボディ	豚肉,大豆ミート,鶏卵	バター,パン粉,油,	たまねぎ,にんじん	
	ポットジェコ	豚肉	油,じゃがいも,上白糖	たまねぎ,バセリ,しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,ホールトマト	
	ミルクタルト		タルト,カスタードクリーム		

18 火	キムチチャーハン	豚肉	米,麦,油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,乾しいたけ,はくさい,こまつな	742 kcal 24.9 g 2.7 g
	牛乳	牛乳			
	わかめスープ	わかめ	ごま油,ごま	しょうが,にんじん,ねぎ,もやし	
	食べ比べ		さつまいも		
25 火	カレーライス	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,りんご	759 kcal 23.5 g 2.4 g
	ジョア	ジョア			
	わかめサラダ	わかめ	ごま油,上白糖,ごま	にんじん,きゅうり,もやし	
	くだもの			くだもの	
26 水	ミルクパン		ミルクパン		796 kcal 35.8 g 3.5 g
	牛乳	牛乳			
	ポテトミートグラタン	牛乳,豚肉,チーズ	油,小麦粉,じゃがいも	にんじん,たまねぎ	
	ABCスープ	豚肉	油,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	
27 木	ごはん		米		751 kcal 31.0 g 2.3 g
	牛乳	牛乳			
	魚の西京味噌焼き	魚,白みそ	上白糖		
	おかか和え	かつお節	ごま	こまつな,キャベツ,にんじん,もやし	
	鳥肉と野菜の和風汁	削り節,鶏肉		こまつな,にんじん,たまねぎ,はくさい,ねぎ,	
	くだもの			くだもの	
28 金	玄米ご飯		米,玄米,ごま		808 kcal 29.0 g 1.9 g
	牛乳	牛乳			
	豚肉と大根のべっこう煮	削り節,豚肉	こんにゃく,上白糖	だいこん,にんじん,乾しいたけ	
	きびなごのから揚げ	きびなご	でん粉,小麦粉,油	しょうが	

※食材の都合や学校行事の関係により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承下さい。

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません、また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理もアレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」のことです、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」 11月24日は『だしで味わう和食の日』です。

本校では、11月27日(木)に、『ごはん』を中心に『しるもの』と『おかず』を組み合わせた、『和食献立』を提供します。『和食』の特徴である、出汁や素材の味を活かし、『和食』の良さを守りながら、日本人の伝統的食文化の保護・継承につながるように、学校給食を通して伝えていきたいと思います。『和食』を日々の生活に活かすことで、私たちの健康や、自然環境への配慮に繋がります。『和食の日』をきっかけに、改めて『和食』の良さを意識してみましょう♪