

11月給食だより

ふるさとの食文化を知ろう！

「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てから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しよつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



11月のは2年生のリクエスト献立月間です♪
リクエストしていただいたメニューには★を付けてあります。
2年生のみなさん、ご協力ありがとうございました。
また、江戸定ではいつでもリクエストを募集しています！
給食で食べたいメニューがありましたら、
栄養士まで教えてください😊

こちらからもリクエストできます↓



※給食には牛乳は毎日つきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<11月分の給食予約> 11月分の給食は **10月20日(金)**までに予約しましょう。

令和5年11月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切
5:30~5:55 文化祭準備	1	水	ソースかつ丼		じゃこと大根のサラダ・こづゆ・くだもの	10/20 (金)
5:30~5:55 文化祭	2	木	豚キムチ丼		野菜の香味和え・かきたまスープ・ぶどうゼリー	
6:15~6:35	6	火	★きなこ 揚げパン	鶏の マスタード焼き	キャロットサラダ・チキンポトフ	10/27 (金)
6:15~6:35	7	水	ごはん	タラのホイル焼き	大根のゆず和え・みそ汁・ココア蒸しパン	
6:15~6:35	8	水	豆ごはん	お好み焼き風 たまご焼き	胡桃和え・けんちん汁・くだもの(いい歯の日)	
6:15~6:35	9	木	ミートソーススパゲッティ		白菜コールスロー・野菜スープ・ ★ホイップ乗せプリン	
6:15~6:35	10	金	えびチャーハン		海苔ナムル・中華コーンスープ・★杏仁豆腐	
6:15~6:35	13	月	ごはん	鶏のから揚げ	海藻ごまサラダ・みそ汁・くだもの	11/2 (木)
6:15~6:35	14	火	★根菜カレーライス		グリーンサラダ・きのこスープ・スイートポテト	
6:15~6:35	15	水	★ソース焼きそば		切干大根サラダ・中華スープ・ ナタデココヨーグルト	
6:15~6:35	16	木	★秋のシチューライス		チキンサラダ・トマトスープ・くだもの	
6:15~6:35	17	金	ごはん	鮭のみそマヨ焼き	野菜のポン酢和え・すまし汁・きなこ豆乳プリン	
6:15~6:35	20	月	ごはん	★ピーマンの 肉詰め	カレーサラダ・野菜スープ・くだもの	11/10 (金)
6:15~6:35	21	火	チキン南蛮丼		おろし和え・みそ汁・紅茶ゼリー	
6:15~6:35	22	水	わかめ ご飯	生揚げのみそ炒め	野菜とシラスのレモン和え・沢煮椀・くだもの	
6:15~6:35	24	金	ごはん	★さばの照り焼き	おかか和え・みそ汁・みたらし団子(和食の日)	
6:15~6:35 1.3年振休	27	月	ミックスピラフ		さつまいもサラダ・たまごスープ・アップルパイ	
6:15~6:35	28	火	ごはん	鶏のネギ塩焼き	★鶏皮サラダ・小松菜スープ・くだもの	11/17 (金)
6:15~6:35	29	水	★オムライス		コーンサラダ・オニオンスープ・くだもの	
6:00~6:20 考査前日	30	木	ごはん	ぶり大根	油揚げと青菜の和え物・みそ汁・シロクマゼリー	