

11月給食だより

今年も気温の高い日が長く続きましたが、少しずつ気温も下がり、季節の移り変わりを感じられるようになりました。これから「秋」に向けて、さらに過ごしやすい陽気の日が増えてきます。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋… みなさんはどのような「秋」を過ごしますか。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



みなさんは、「和食」という言葉から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、人気の料理となっています。

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るものもあります。和食は、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産へ登録されました。この「和食」の特徴として次の4つが挙げられています。

「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
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

こめ 米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特の風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま

しょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いま

しょう



お箸を正しく使いま

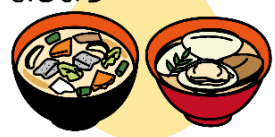
しょう

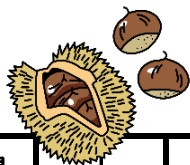


地域に伝わる郷土料理

や行事食を味わってみ

ましょう





令和7年11月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切
	3	月	*** 文化の日 ***			
18:15～	4	火	わかめご飯	じゃが芋と里芋のポ テトコロッケ	けんちん汁・野菜のごま酢和え・牛乳	10/22 (水)
18:15～	5	水	ご飯	魚のチーズ焼き トマトソースかけ	小松菜スープ・コールスローサラダ・くだもの・牛乳	
18:15～	6	木	小松菜とじゃこ の混ぜご飯	野菜チヂミ	わかめとキムチのスープ・ミルク寒天・牛乳	
18:15～	7	金	ソースチキンカツ丼		芋煮汁・じゃこと大根のサラダ・くだもの・牛乳	
18:15～	10	月	ご飯	回鍋肉	中華スープ・春雨サラダ・くだもの・牛乳	10/29 (水)
18:15～	11	火	ご飯	鮭のごまみそ チャンチャン焼き	さつま汁・野菜のじゃこ和え・ゴマきなこ白玉・牛乳	
18:15～	12	水	きぬがさどん 衣笠丼		みそ汁・切干大根のサラダ・白ごまプリン・牛乳	
18:15～	13	木	カレーうどん	小魚のごま天ぷら	野菜の香味和え・くだもの・牛乳	
18:15～	14	金	コーンバターラ イス	鶏肉のトマト煮	たまごスープ・マカロニフレンチサラダ・紅茶ゼリー・牛乳	
18:15～	17	月	豚キムチ丼		肉団子スープ・豆腐サラダ・豆乳プリン 黒蜜ソース・牛乳	11/5 (水)
18:15～ 授業公開	18	火	ガーリック トースト	秋の クリームシチュー	キャベツとツナのサラダ・カルピスゼリー・牛乳	
18:15～	19	水	ご飯	魚の 香味ソースかけ	豚汁・わかめと野菜のごま酢和え・牛乳	
18:15～	20	木	スタミナピラフ		オニオンスープ・ひよこ豆のサラダ・ココアプリン・牛乳	
18:15～ 生徒会選挙	21	金	吹き寄せ ご飯	鶏肉の ねぎみそ焼き	みそ汁・五目豆・牛乳	
	24	月	*** 振替休日(勤労感謝の日) ***			
18:15～	25	火	チキンカレーライス		洋風たまごスープ・ごま海藻サラダ・オレンジゼリー・牛乳	11/12 (水)
18:15～	26	水	ご飯	魚の幽庵焼き	呉汁・大豆とひじきの和え物・さつま芋のレモン煮・牛乳	
18:15～	27	木	ビビンバ		中華スープ・レバーのチリソース・くだもの・牛乳	
18:15～	28	金	秋の香り ごはん	お好み焼き風 たまご焼き	具だくさん汁・おろし和え・くだもの・牛乳	

※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>

10月22日(水)までに予約をしましょう。