

11月給食たより



少しずつ季節の移り変わりを感じられるようになりました。これから本格的な「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。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



毎年11月24日は「和食の日」、11月は「和食月間」とされています。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に登録されました。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を活かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」の文化に触れる機会が多くあります。給食をとおして、日本の伝統的な食文化、「和食」を考える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

給食から学ぶ **和食文化**

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

はしを上手に使って、きれいに食べよう

箸を上手に使うと、食べ物をつかみやすくなり、食事をスムーズに、きれいに食べることができます。一方、箸には「嫌いばし」と呼ばれる、マナーとして良くない使い方があります。この機会に、箸の持ち方や使い方を見直してみましょう。

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

② 「1」の字を書くように、たてに動かす。

③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたり閉じたりする。

下ののはしは動かしません。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。

たてばし

わたしばし

さしばし

よせばし

なみだばし

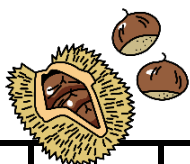
まよいばし

もちばし

ひろいばし

ねぶりばし

たたきばし



令和8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	
18:15～	2	月	開化丼		みそ汁・青菜のごま和え・黒糖ごまきなこ白玉・牛乳	10/21 (水)	
	3	火	** 文化の日 **				
18:15～	4	水	萩 ^{はぎ} ご飯	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		
18:15～	5	木	ご飯	豆腐と野菜の オイスターソース煮	中華風コーンスープ・切干大根の中華風サラダ・ヨー グルトゼリー ブルーベリーソース・牛乳		
18:15～	6	金	わかめご飯	じゃが芋と里芋の ポテトコロッケ	みそ汁・野菜のごま酢和え・くだもの・牛乳		
18:15～	9	月	ご飯	回鍋肉	中華スープ・春雨サラダ・くだもの・牛乳	10/28 (水)	
18:15～	10	火	小松菜とじゃこの混ぜご飯		わかめとキムチのスープ・野菜チヂミ・ミルク寒天・ 牛乳		
18:15～	11	水	ご飯	鮭の幽庵焼き	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～	12	木	スタミナピラフ		オニオンスープ・ひよこ豆のサラダ・ あしたばチーズケーキ・牛乳		
18:15～	13	金	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～	16	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	11/4 (水)	
18:15～ 授業公開	17	火	ご飯	チキンカツ	芋煮汁・じゃこと大根のサラダ・くだもの・牛乳		
18:15～	18	水	ご飯	魚のチーズ焼き トマトソース	小松菜スープ・コールスローサラダ・くだもの・牛乳		
18:15～	19	木	ご飯	生揚げと豚肉の みそ炒め	けんちん汁・わかめサラダ・くだもの・牛乳		
18:15～ 生徒会選挙	20	金	チキンカレーライス		洋風たまごスープ・ごまドレサラダ・オレンジゼリー・ 牛乳		
	23	月	** 勤労感謝の日 **				11/11 (水)
18:15～	24	火	吹き寄せ ご飯	鶏肉の ごまねぎみそ焼き	みそ汁・五目豆・くだもの・牛乳		
18:15～	25	水	ご飯	魚の香味ソース	雷汁・野菜のごまさっぱり和え・くだもの・牛乳		
18:15～	26	木	ツナトースト	秋の クリームシチュー	キャロットサラダ・カルピスゼリー・牛乳		
18:15～	27	金	ビビンバ		レバーのチリソース・中華スープ・りんごゼリー・ 牛乳		
18:00～ 30min×4限	30	月	コーン バターライス	白身魚の トマトソースかけ	洋風たまごスープ・マカロニフレンチサラダ・ 紅茶ゼリー クリームかけ・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21日(水)までに予約をしましょう。