



11月給食だより



給食では「**地産地消**」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？
 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

ち ざん ち しょう
**地産地消の
 いいところ**

新鮮な旬の食材が
食べられる

生産者の顔が見えるので
安心感がある

食べ物を大切にする
心が育つ

輸送距離が短くなり、
環境に優しい

地域経済の活性化に
つながる

**いい歯を保ち、
 食事をおいしく
 食べよう**



むし菌や菌周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。
 11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

**よくかんで
 食べよう**

おやつは時間や
 量を決めて
食べよう

甘い物は
 とり過ぎない
 ようにしよう

**カルシウムを
 多く含む食べ物
 をとろう**

食べた後は
歯をみがこう

令和4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	火	ごはん	いかの辛味炒め	わかめとコーンのサラダ・中華スープ・くだもの	10/21 (金)
5:30～5:55 文化祭	2	水	豚キムチ丼		野菜の香味和え・わかめスープ・くだもの	
6:15～6:35	4	金	親子丼		白菜のじゃこ和え・みそ汁・黒ゴマ団子	
6:15～6:35	7	月	ごはん	おろしチキンカツ	こんにゃくサラダ・みそ汁・くだもの	10/28 (金)
6:15～6:35	8	火	大豆ごはん	さばのみそ焼き	するめサラダ・野菜椀・おかしな目玉焼き (いい歯の日) 	
6:15～6:35	9	水	アリアケのハヤシライス		白いんげんサラダ・野菜スープ・くだもの (読書週間献立:東野圭吾「流星の絆」より) 	
6:15～6:35	10	木	ごはん	鶏の照り焼き	春菊の和え物・みそ汁・フルーツヨーグルト	
6:15～6:35	11	金	マーボー丼		春雨サラダ・中華スープ・杏仁豆腐	
6:15～6:35	14	月	長崎ちゃんぽん		磯辺風いももち・青菜の和え物・くだもの	11/4 (金)
6:15～6:35	15	火	中華丼		ピリ辛キャベツ・中華コーンスープ・ソイラテゼリー	
6:15～6:35	16	水	ごはん	アジフライ	海藻サラダ・みそ汁・くだもの	
6:15～6:35	17	木	スタミナピラフ		ひよこ豆サラダ・オニオンスープ・バナナグラタン	
6:15～6:35	18	金	きのこご飯	鶏のごまみそ焼き	おかか和え・けんちん汁・くだもの	
6:15～6:35	21	月	ごはん	レバニラ	切干大根のサラダ・わかめスープ・ゴマプリン	11/11 (金)
6:15～6:35	22	火	わかめごはん	から揚げ	こんぶサラダ・みそ汁・くだもの	
6:15～6:35	24	木	ごはん	鮭の幽庵焼き	野菜のわさび醤油・じゃが芋の磯煮 みそ汁・くだもの(和食の日) 	
6:15～6:35	25	金	ハンバーガー		えのきサラダ・ひよこ豆のスープ・ティラミス	
6:15～6:35	28	月	三色丼		ごま風味サラダ・みそ汁・くだもの	
6:15～6:35	29	火	ビーンズドライカレー		ナッツサラダ・野菜スープ・ヨーグルトムース	11/18 (金)
6:00～6:20 考査前日	30	水	ごはん	ししゃもの南蛮漬け	肉じゃが・和風サラダ・すまし汁・くだもの	

※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21日(金)**までに予約しましょう。