

給食だより

11月

大山グループ
栄養士

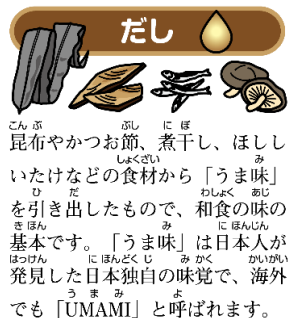
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日は「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は勤労感謝の日として国民の休日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていること忘れずに、日々の食事を大切にしましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という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：日本人の伝統的な食文化」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「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」に欠かせないもの



今月の給食紹介

給食では、日本各地の郷土料理を提供しています。

11月19日 福井県
厚揚げの煮たの
でっちようかん

11月10日 新潟県
タレカツ丼
いもみそ



11月14日 京都府
衣笠丼

11月11日 静岡県
落花生なます

2025年11月

11月

こんだてひょう

板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
3日	4日	5日	6日	7日	
	豆ご飯 松風焼き いんげんのごま和え すまし汁(わかめ・コ・たまご) 栗のせ水ようかん 1食分 - 773 kcal たんぱく質 36 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 いかのチリソース 野菜炒め わかめスープ パインヨーグルト 1食分 - 787 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 鶏つくね じゃがいものそぼろあん ごま和え みそ汁(白菜・かぼちゃ) 1食分 - 705 kcal たんぱく質 28 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g	ひじきご飯 小魚の竜田揚げ 糸寒天の和え物 大根とねぎのスープ 果物(温州みかん) 1食分 - 710 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g	この週の 予約締切日は 10月23日(木)
10日	11日	12日	13日	14日	
タレカツ丼 いもみそ すまし汁(白菜・人参・わかめ) 果物(りんご) ジョア 	ご飯 鮭のにんにくみそ漬け焼き 落花生なます おさく 芋あべかわ 	きのかカレーライス ごぼうマヨサラダ いんげん豆のスープ 果物(柿) 	揚げパン フレンチサラダ ごろごろかぼちゃのシチュー ヨーグルトプリン 	衣笠丼 ふろふき大根 小魚アーモンド みそ汁(あさり・わかめ・ねぎ) 抹茶だんご 	この週の 予約締切日は 10月29日(水)
17日	18日	19日	20日	21日	
中華風おこわ 比翼の卵焼き 白菜のピリ辛スープ さつまいもごま団子 	麦ごはん 鯖の香味焼き 五目豆 辛子酢和え みそ汁(もずく・生揚げ) 	きのご飯 厚揚げの煮たの ひじきのアーモンド和え 豆乳みそ汁 でっちようかん 	枝豆ご飯 鶏肉のピザチーズ焼き プロキリとササガ パーコンポテトスープ 果物(ネーブル) 	練馬(ツナと大根)パスタ きのかのロワイヤル 根菜のコンソメスープ 果物(キウイフルーツ) 	この週の 予約締切日は 11月6日(木)
24日	25日	26日	27日	28日	
振替休日	きびご飯 揚げ出し豆腐 きのかあんかけ 白滝とごぼうの炒り煮 しらす浸し 打ち豆汁 1食分 - 855 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.4 g	カレーピラフ コールスロー 大豆のミネストローネ チョコバナナ 1食分 - 769 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.0 g	ご飯 春巻き もやしの中華風サラダ きくらげと豆腐の酸辣湯 1食分 - 790 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.9 g	魚介鶏ガラつけめん ゆでたまご ホットもやし コロコロ鶏チャーシュー 杏仁豆腐 1食分 - 893 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 37.9 g 食塩相当量 2.9 g	この週の 予約締切日は 11月13日(木)
			給食予約システムQRコード 	<今月の平均> エネルギー : 799Kcal たんぱく質 : 32.1g 脂質 : 26.8g 食塩 : 3.0g	

※牛乳は10日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。