



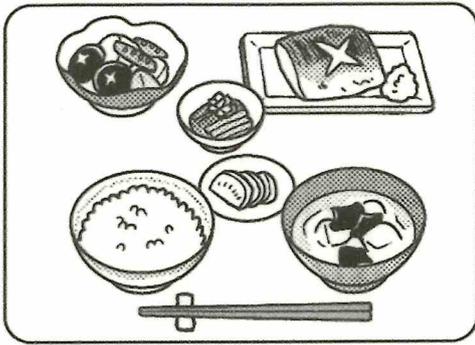
給食だより 11月号



11月24日は和食の日

みんなで
守ろう！

「和食文化」

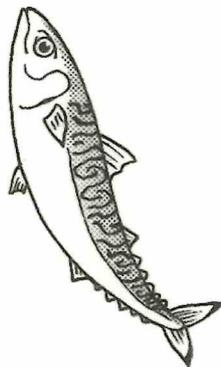


和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



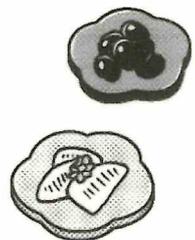
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



いい日本食の日 ぶんきょう 和食

11月24日は、語呂合わせで「いい日本食の日」と言われています。今年は区内中学校栄養士で作成した共通献立の「秋のようかん」を作ります。また、文京区と相互協力に関する協定を締結している新潟県魚沼市で収穫された新米と、和食にそぐう日本茶を提供します。



今月は北海道の料理です。

・鮭のザンギ…ザンギは北海道の郷土料理で、鶏の唐揚げのことをいいます。名前の由来は諸説ありますが、中国語で鶏の唐揚げを意味する「ザーギー」という言葉が元になったと言われています。鶏肉の他にたこザンギやたらザンギなど、魚介類を使ったザンギも道民に親しまれているようです。今回は北海道産の旬の鮭を使います。

・道産子汁…道産子は「北海道の人」や「北海道でうまれたもの」を意味します。北海道の広大な農地では玉ねぎやじゃがいも、とうもろこしなどが栽培され、また、酪農も盛んです。道産子汁は北海道でとれる食材をたくさん使い、みそとバターを加えた体が温まる汁物です。





11月 予定献立表



令和7年度
文京区立第八中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4 火	ご飯						精白米		705 kcal 31.8 g
	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん	ぶなしめじ, 玉ねぎ	砂糖	油	
	のり和え			焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		はくさい	じゃがいも		
	早香					早香			
5 水	こまつナスパゲティ		ベーコン, オイルツナ		こまつな	にんにく, 玉ねぎ	スパゲティ	油, 有塩バター	733 kcal 30.0 g
	チキンサラダ		鶏肉		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 長ねぎ	砂糖	油, ごま油, すりごま	
	ほうじ茶と栗のケーキ		豆乳, たまご				薄力粉, 砂糖	有塩バター, くり	
6 木	キムチチャーハン		豚肉		にんじん	白菜キムチ	精白米	油	793 kcal 32.7 g
	ジャンボ餃子		豚肉, 大豆		にら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, 玉ねぎ	ぎょうざの皮, でんぶん, 薄力粉	ごま油, 油	
	わかめスープ		豆腐	カットわかめ			でんぶん	ごま油	
7 金	おさつトースト			牛乳, クリーム(乳脂肪)			国内産小麦食パン, さつまいも, 砂糖	有塩バター, いらごま	789 kcal 30.4 g
	チキンチャウダー		ベーコン, 鶏肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	
	こぎつねサラダ		油揚げ		こまつな, にんじん	はくさい	砂糖	ごま油	
10 月	カレーチーズナン		豚肉, 大豆	ビザチーズ	にんじん, ホールトマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	ナン, 薄力粉	油	707 kcal 32.7 g
	野菜スープ		鶏肉		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, はくさい		油	
	ジャーマンポテト		ベーコン			にんにく, 玉ねぎ, ホールコーン	じゃがいも	油	
	ヨーグルト			脱脂加糖ヨーグルト					
11 火	さばそぼろ丼		たいせいようさば, たまご		にんじん, さやいんげん	ぶなしめじ, しょうが	精白米, 砂糖	油	787 kcal 30.5 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, かき	里芋, こんにやく		
	柿								
14 金	ジャージャー麺		豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ		にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, もやし, きゅうり	むし中華めん, 砂糖, でんぶん	油, ごま油	803 kcal 35.7 g
	青のりお好み焼き		大豆	あおのり			でんぶん, じゃがいも	油	
17 月	フレンチトースト		たまご	牛乳			国内産小麦食パン, 砂糖	有塩バター	822 kcal 32.3 g
	秋野菜のトマトシチュー		鶏肉, 大豆		にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, れんこん, ぶなしめじ	さつまいも, 薄力粉	調	
	わかめサラダ			カットわかめ	にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	油	
18 火	わかめご飯			炊き込みわかめ			精白米		770 kcal 30.8 g
	魚のあずま煮		ホキ				でんぶん, 砂糖	油	
	ごま和え				こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	すりごま, 練りごま	
	さつま汁		鶏肉, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	こんにやく, さつまいも	油	
19 水	ごはん						精白米		730 kcal 35.5 g
	鮭のザンギ		しろさけ, たまご			にんにく, しょうが	でんぶん	油	
	おろし和え				にんじん, こまつな	はくさい, だいこん	砂糖	油	
道産子汁		豚肉, 白みそ		にんじん, 葉ねぎ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, もやし, ホールコーン	じゃがいも	ごま油, 有塩バター		
20 木	麦ご飯						精白米, 押麦		755 kcal 30.6 g
	家常豆腐		豚肉, 赤みそ, 八丁みそ, 生揚げ		にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, 玉ねぎ, キャベツ	砂糖, でんぶん	油	
	こんにやくの中華和え			くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)	にんじん	きゅうり, もやし	糸こんにやく, 砂糖	ごま油	
	みかん					みかん			
21 金	ご飯(北魚沼産こしひかり)						精白米		666 kcal 29.4 g
	肉豆腐		豚肉, 豆腐		にんじん	玉ねぎ, 長ねぎ	糸こんにやく, 焼きふ(庫ふ), 砂糖	油	
	しょうが和え				こまつな, にんじん	もやし, しょうが	砂糖		
秋のようかん(共通献立)		あずき(こし練りあん, 並あん)	粉寒天				砂糖, 生ふ		
25 火	ビスキュイパン		たまご				丸パン, 砂糖, 薄力粉	有塩バター, アーモンド	730 kcal 29.8 g
	ミネストローネ		豚肉, 大豆		にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも, ツイストマカロニ	油	
	チーズサラダ			サラダチーズ		キャベツ, きゅうり, ホールコーン	砂糖	油	
26 水	麦ご飯						精白米, 押麦		717 kcal 30.5 g
	ししゃもの甘露煮			ししゃも(生干し)			でんぶん, 砂糖	油	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	こんにやく, じゃがいも	油		
27 木	吹き寄せご飯		鶏肉		にんじん, さやいんげん	ごぼう, ぶなしめじ	精白米	油, くり	731 kcal 34.7 g
	茶わん蒸し		たまご, 板なしかまぼこ, 鶏肉		糸みつば				
	豚肉と大根の煮物		豚肉, 油揚げ		にんじん	だいこん, ぶなしめじ	こんにやく, 砂糖	油	
	りんご					りんご			
28 金	ご飯						精白米		748 kcal 30.7 g
	いかのチリソース		いか			にんにく, しょうが, 長ねぎ	でんぶん, 薄力粉, 砂糖	油, ごま油	
	春雨サラダ				にんじん	もやし, きゅうり	普通はるさめ, 砂糖	ごま油	
ワンタンスープ		豚肉		にんじん, にら	もやし, ぶなしめじ, 長ねぎ	ワンタンの皮	ごま油		

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります。
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11月平均	750	31.8
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5