

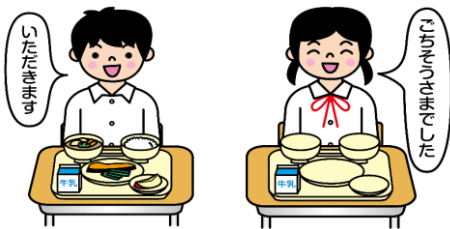
# 11月のこんだて

令和6年度 東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●

## 日本の食事の形を知ろう

いちじゅうさんさい 一汁三菜という言葉を聞いたことがありますか？  
これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。



食事のあいさつを  
きちんとしよう!

\* 食材の都合等により、献立を変更することがあります。御了承ください。

1 日 (金)

【高知県の郷土料理】

- りんご
- ぐるに (生揚げ)
- みそしる
- かつおめし

4 日 (月) 振替休日 ふりかえ きゅうじつ 振替休日 Illustration of a dog and a rabbit playing.	5 日 (火) かき ごはん ジャージャー豆腐 (生揚げ) はるさめスープ	6 日 (水) 【香川県の郷土料理】 だいがくいも しっぽうどん (豆腐・油揚げ) もやしのごまずあえ	7 日 (木) アップルポンチ ごはん やさいときのこのソテー とりにくのガーリックふうみ みそしる (油揚げ)	8 日 (金) とさあえ ごはん さかな(さば)のきのこあんかけ とんじる
9 日 (土) ポテトサラダ ドライカレー (大豆) あおないりスープ	12 日 (火) みかん ことうパン キャベツのペペロンチーノ ほうれんそうオムレツ (卵) ポテトスープ	13 日 (水) ごぼうサラダ ごはん じゃがいものカレーいため さかなのもみじやき (メルルーサ・大豆) みそしる	14 日 (木) ごはん キャベツサラダ だいずいりコロッケ (卵・大豆) みそしる	15 日 (金) あんじん豆腐 ごもくチャーハン (卵) ラーパーツァイ あおなとうふのスープ (豆腐)
18 日 (月) おろしあえ あじフライ (卵) ごはん みそしる	19 日 (火) りんご ミルクパン ツナとコーンのソテー あきやさいのシチュー	20 日 (水) パリパリサラダ ごはん まーぼー豆腐 (豆腐) ちゅうかふうコーンスープ	21 日 (木) まっちゃんミルクゼリー ごはん すのもの とりにくのみそやき かきたまじる (卵)	22 日 (金) 【和食の日献立】 みかん ひじきごはん のりあえ とうふいりつくねやき (豆腐) みそしる
25 日 (月) ★中3-Dリクエスト献立 ミートソーススパゲティ ほうれんそうサラダ ウィンナーとブロッコリーのスープ	26 日 (火) ごはん おひたし いかのてりあげ みそしる	27 日 (水) みかん ごはん あおじそあえ さかな(さば)のおしおやき おろしだれ さつまじる	28 日 (木) ごはん しらたきのいためもの ちぐさやき (卵) みそしる	29 日 (金) りんご セサミトースト ひじきとチーズのサラダ ぶたにくとじゃがいものトマトに