

# 11月給食だより

令和3年11月  
調布市立第一小学校

秋もいよいよ深まってきました。朝夕の冷え込みを感じるようになり、空気も乾燥してきました。これからの時期は風邪をひきやすいので、手洗い・うがいをするのはもちろん、十分な栄養と睡眠をとることが大切です。北風に負けない丈夫な体をつくりましょう。

## 「和食」を見直そう!

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



### 11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？  
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

### 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<b>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</b> 	<b>はしを正しく使って食べる</b> 	<b>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</b> 	<b>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</b> 	<b>旬の食べ物を味わう</b> 
--------------------------------------	-------------------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------

## 11月の献立紹介

### 8日：れんこんとごぼうのチップサラダ

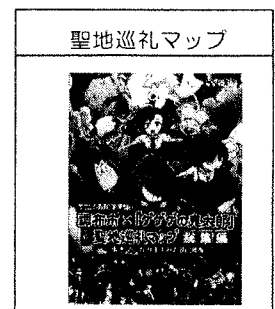
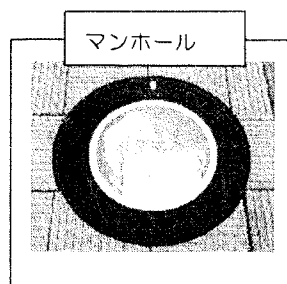
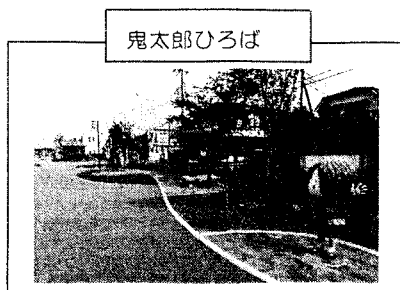
11月8日「いい歯の日」です。丈夫でよい歯をつくるには、よく噛むことが大切です。れんこんやごぼうは噛みごたえがあり、食物繊維が豊富です。食物繊維は歯の掃除をする役割もあります。噛むことを意識しながら食べましょう。

### 30日：ゲゲゲ忌

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から93歳で亡くなるまでの56年間を調布市で過ごしました。

調布駅～西調布駅間にある「鬼太郎ひろば」が市民の憩いの場となっているほか、市内を走るミニバスやマンホールにも、鬼太郎とその仲間たちが描かれています。昨年11月には、アニメに登場した調布市内のスポットを巡って楽しんでもらうための聖地巡礼マップ総集編も発行されています。

調布市では、水木しげるさんの功績を称え、命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しが行われています。そこで、第一小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、11月30日の給食に水木しげるさんが大好きだったという「焼き飯、鶏団子鍋、手作りドーナツ」を取り入れました。





# 11月のこんだて表



令和3年度 調布市立第一小学校



日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				働く力になる	血や肉になる	体の腫子を養える	
1	月	こんぶごはん おでん 野菜とわかめの甘酢あえ	○	こめ じゃがいも ちくわぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ あげボール がんも わかめ	えだめめ にんじん だいこん キャベツ きゅうり こんにやく	520kcal 20.4g
2	火	シーフードリゾット ひよこ豆のコロッケ コールスローサラダ オレンジ	○	あぶら こめ じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ さとう	ぎゅうにゅう えび いか あさり ひよこめめ ぶたにく	にんにく たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ネーブルオレンジ	583kcal 24.0g
4	木	キムタクごはん いかしゅうまいあんかけ 春雨サラダ	○	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん しゅうまいのかわ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか ハム	にんにく キムチ たまねぎ にんじん つばづけ ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	591kcal 22.9g
5	金	ふきよせおこわ 揚げ出し豆腐の肉みそかけ 野菜のごまあえ	○	こめ もちこめ さつまいも さとう でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぶなしめじ にんじん たまねぎ はくさい こまつな	572kcal 22.8g
8	月	セサミトースト ポークシチュー れんこんとごぼうのチップサラダ	○	しょうパン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリンピース ごぼう れんこん キャベツ きゅうり パプリカ	695kcal 20.2g
9	火	里芋ごはん 鱈の梅みそ焼き 根菜のきんぴら 厚揚げのみそ汁	○	こめ さともいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ あつあげ	ねぎ うめ ごぼう れんこん にんじん いんげん だいこん ぶなしめじ こまつな こんにやく	590kcal 26.0g
10	水	和風スープスパゲティ みそドレサラダ みのむしくん	○	スパゲティ あぶら でんぷん さとう さつまいも バター こむぎこ パンこ コーンフレーク	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく みそ チーズ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん わけぎ ぶなしめじ しいたけ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	563kcal 18.5g
11	木	さつまんま 白菜のごま豆乳鍋 あずき白玉	○	こめ さつまいも あぶら ごま しらたまだんご さとう	ぎゅうにゅう さつまいも ぶたにく とうふ みそ とうにゅう あずき	こねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ぶなしめじ ねぎ しらたき	691kcal 22.9g
12	金	大根ごはん 焼きししゃも じゃがいもみそがらめ 磯香汁	○	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも みそ あおさ	だいこん だいこんのは こねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	553kcal 21.7g
15	月	さんまごはん 豆腐のつくね 野菜の甘みそあえ	○	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま やまいも	ぎゅうにゅう さんま とうふ とりにく だいず とさかのみ みそ	しょうが いんげん たまねぎ あさつき キャベツ もやし こまつな	597kcal 23.1g
16	火	赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜の梅おかかあえ すまし汁	○	こめ もちこめ でんぷん あぶら さとう	にゅうさんいんりょう (マスカット) ささげ とりにく おかか わかめ なた	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん うめ たけのこ えのきたけ みずな ねぎ	562kcal 22.3g
17	水	ほうとう 真珠蒸し 大根と水菜のちりめんあえ	○	あぶら ほうとう でんぷん やまいも もちこめ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ かぼちゃ たけのこ みずな	531kcal 23.9g
18	木	フォカッチャ 白身魚のバーベキューソース ポテトサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	フォカッチャ こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう パサ ベーコン	にんにく しょうが ねぎ りんご レモン にんじん ホールコーン きゅうり はくさい	561kcal 27.1g
19	金	ハンバーグカレー 福神漬 コーンサラダ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ やまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	692kcal 23.3g
24	水	木島平村の新米ごはん 鯖のぬか炊き 三色おひたし 根菜すりごま汁	○	こめ さとう こめぬか あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば おかか あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん ごぼう かぶ かなのは ねぎ こんにやく	641kcal 27.4g
25	木	手作りパン(ハム・コーン) かぶのクリーム煮 ツナカレーサラダ	○	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうにゅう ツナ	たまねぎ ホールコーン にんじん かぶ かなのは パセリ キャベツ きゅうり もやし りんご レモン	528kcal 21.9g
26	金	広東麺 わかさぎの磯辺揚げ 中華風こんにやくサラダ	○	ちゅうかめん あぶら でんぷん こめ さとう	ぎゅうにゅう いか えび わかさぎ あおのり	にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい テンゲンサイ キャベツ きゅうり パプリカ こんにやく	523kcal 23.3g
29	月	家常豆腐丼 わかめともやしのスープ りんご	○	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン もやし りんご	566kcal 20.9g
30	火	焼き飯 鶏団子鍋 ゲゲゲのドーナツ	○	こめ あぶら でんぷん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく だいず とうふ	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ ぶなしめじ はくさい ねぎ こまつな しらたき	687kcal 28.5g

《姉妹都市木島平村産食材》 ぶなしめじ えのきたけ 米 米ぬか りんご

食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

《市内産野菜》 人参 キャベツ 大根