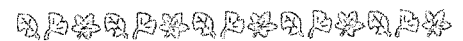




11月のこんだてひょう



令和7年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品 歯ぐきになる	赤の食品 血やにくになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
				こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう とりこ いか	ぶなしめじ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし ごぼう えのきたけ みずな	
4	火	ふきよせおこわ いかの南蛮揚げ 野菜のマヨしょうゆあえ 沢煮桜	○				524kcal 23.0g
5	水	ガーリックライス ジャーマングラタン キャベツのスープ	○	こめ オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン ウィンナーソーセージ とうにゅう ピザチーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	622kcal 23.6g
6	木	和風カレーうどん とり天 じゃがいものきんぴら みかん	○	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ さつまあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな ねぎ いんげん みかん こんにゃく	509kcal 26.3g
7	金	梅ちりめんごはん おでん 揚げごぼうのごまあえ	○	こめ じゃがいも ちくわぶ あぶら でんぶん こま さとう	ぎゅうにゅう しらすけ こんぶ ちくわ あげボール あつあげ	カリカリうめ ゆかり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	553kcal 20.1g
10	月	えびとさつまいものぼろ天ごはん 海藻サラダ 木島平のなめこ汁	○	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう えび とうふ かいそうミックス みそ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり なめこ ねぎ ほうれんそう	519kcal 20.5g
11	火	麻婆豆腐丼 鶏と白菜の中華スープ 木島平のりんご	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ とりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ ししいたけ はくさい ぶなしめじ こまつな りんご	593kcal 26.1g
12	水	セルフコロッケサンド フレンチサラダ 木島平のきのこスープ	○	マーガリンパン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ とりこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり ししいたけ ぶなしめじ えのきたけ こまつな	528kcal 21.0g
13	木	木島平のごはん 野菜じゃこふりかけ 肉じゃがうま煮 根菜のみそ汁	○	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	のぎわな しょうが にんじん ししいたけ たけのこ たまねぎ いんげん ごぼう かぶ かぶのは ねぎ こんにゃく	606kcal 24.3g
14	金	赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のおかかあえ すまし汁 ココアプリン	○	こめ でんぶん あぶら さとう チョコスプレー	ぎゅうにゅう あずき おかか わかめ なたね とうにゅう とうにゅうホイップ	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 だいこん えのきたけ ねぎ	706kcal 27.4g
17	月	和風スープパグティ みそドレサラダ みのむしくん	○	スパゲティ あぶら でんぶん さとう さつまいも こむぎこ パンこ コーンフレーク	ぎゅうにゅう パーコン とりこ みそ 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 ししいたけ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	571kcal 18.3g
18	火	ごはん さばのピリ辛焼き チャプチェ わかめと豆腐のスープ	○	こめ あぶら さとう かんこくはるさめ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ とうふ	しょうが はんのうねぎ たまねぎ たけのこ ししいたけ パプリカ とうふ にんじん ねぎ えのきたけ	604kcal 25.5g
19	水	ホットツナマヨドック ポークビーンズ わかめと大根のサラダ	○	コッパパン エッグケアマヨ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こま	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいす わかめ とうにゅうクリーム	たまねぎ バセリ にんにく にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり	584kcal 25.9g
20	木	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 あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しししゃも あぶらあげ みそ あおさ	だいこん こねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	538kcal 22.0g
21	金	カレーライス 玉葱ドレッシングサラダ フルーツジュレ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン ブロッコリー みかん もも	691kcal 18.4g
26	水	しょうゆラーメン 小いわしの磯辺揚げ チョレギ風サラダ	○	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こいわし あおのり わかめ のり	にんにく しょうが にんじん チンゲンさい キャベツ ねぎ きゅうり	536kcal 22.6g
27	木	手作りパン（オニオンパーコン） かぼちゃシチュー 大根と水菜のサラダ	○	こむぎこ さとう オリーブオイル こむぎこ	ぎゅうにゅう パーコン とりこ とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん みずな ホールコーン パプリカ	571kcal 20.3g
28	金	とんかつ飯 いもこん鍋 あずき白玉	○	こめ あぶら さといも さとう しらたま	ぎゅうにゅう とうふ とりこ あぶらあげ あずき	ごぼう にんじん ししいたけ いんげん だいこん ねぎ ぶなしめじ こんにゃく	623kcal 21.9g

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

木島平ウィーク

今年、調布市と木島平村は、姉妹都市盟約40周年を迎えました。それを記念して、給食では11月10日から「木島平ウィーク」として、木島平村産の食材をたくさん取り入れます。木島平村の秋の味覚を楽しんでください。

< 使用する木島平産の食材：新米、なめこ、ねぎ、りんご、ぶなしめじ、えのき、野菜菜漬 >





11月

給食だより



令和7年 10月 31日
調布市立第一小学校

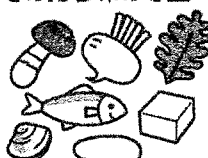
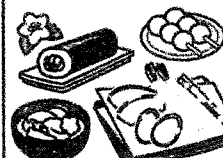
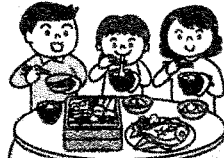
秋もいよいよ深まってきました。朝夕の冷え込みを感じるようになり、空気も乾燥してきました。これからの時期は風邪をひきやすいので、手洗い・うがいをするのはもちろん、十分な栄養と睡眠をとることが大切です。北風に負けない丈夫な体をつくりましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

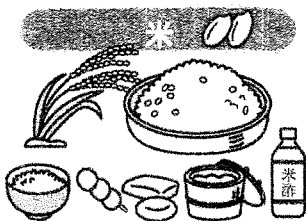
「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

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」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス 	自然の美しさや季節の移ろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり 
--	--	---	---

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかťお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



献立紹介

28日：ゲゲゲ忌 献立

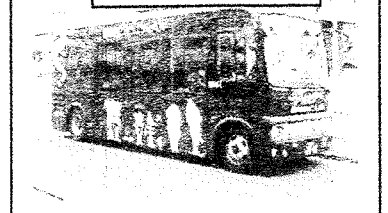
「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から93歳で亡くなるまでの56年間で調布市で過ごしました。

調布駅～西調布駅間に開園した「鬼太郎ひろば」や、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。

鬼太郎ひろば



鬼太郎バス



調布市では、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28日に鳥取県の郷土料理である「どんどろけ飯」や「いもこん鍋」、そして、水木しげるさんが大好きだった「あずき白玉」を取り入れました。