



11月のこんだてひょう



令和4年度 調布市立第一小学校

日	曜日	献立名	献立	黄色の食品 はたらきになる	赤の食品 ち血やにくくなる	緑の食品 からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	ブルコギ丼 五目スープ オレンジ		こめ あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリ もやし はくさい チンゲンさい オレンジ	645kcal 19.7g
2	水	こんぶごはん おでん 野菜と若布の甘酢あえ		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	えだまめ にんじん だいこん キャベツ きゅうり こんにやく	544kcal 20.5g
4	金	木島平の新米ごはん さばのぬか炊き 三色おひたし 根菜のみそ汁		こめ さとう こめぬか あぶら	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 のきはねぎ こんにやく	593kcal 26.9g
7	月	ふきよせおこわ 揚げ出し豆腐の肉みそかけ 大根と水菜のちりめんあえ 菊花みかん	立冬	こめ もちごめ さつまいも あぶら さとう でんぶ こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	ぶなしめじ にんじん たまねぎ だいこん みずな みかん	570kcal 25.1g
8	火	ごはん ほっけのピリ辛焼き 切干大根の煮つけ 厚揚げと小松菜のみそ汁	いい歯の日	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ さつまあげ あつあげ みそ	ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん しいたけ いんげん ぶなしめじ こまつな こんにやく	573kcal 26.9g
9	水	和風スープスパゲティ グリーンサラダ アップルポテトパイ		スパゲティ あぶら でんぶ さとう パイシート さつまいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく みそ	にんにく たまねぎ にんじん わけぎ ぶなしめじ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご レモン	572kcal 19.4g
10	木	ハンバーグカレー コーンサラダ		こめ あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ 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 キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	647kcal 23.5g
11	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 あぶら じゃがいも でんぶ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも あおさ みそ	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	516kcal 21.7g
14	月	ごはん 肉じゃがコロッケ 野菜のマヨしょうゆあえ 大根となめこのみそ汁		こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ でんぶ パンこ エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ごぼう キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ なめこ こんにやく	595kcal 21.8g
15	火	ベーコンとポテトのガーリックライス マカロニグラタン みそドレサラダ		こめ マーガリン オリーブオイル じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく とうにゅう みそ	にんにく たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	608kcal 19.3g
16	水	赤飯 照り焼きチキン 野菜の梅おかあえ すまし汁	開校記念日 祝賀 祝賀 祝賀	こめ もちごめ でんぶ あぶら さとう	ジョア (マス カット) あずき とりにつく おかか わかめ なた	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	541kcal 21.9g
17	木	ほうとう 真珠蒸し(二色) 海藻サラダ		ほうとう でんぶ やまいも もちこめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とりにつく だいず かいそうミックス	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 もやし キャベツ きゅうり	502kcal 21.6g
18	金	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 しらすたまご さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ 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 しらす	658kcal 22.5g
22	火	チリコンカンドック 豆乳仕立てのコーンクリームスープ さつまいものマセドアンサラダ		コッペパン あぶら さとう こむぎこ さつまいも エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ クリームコーン パセリ ホールコーン きゅうり	511kcal 18.7g
24	水	ごはん さわらのごまみそ煮 彩りきんぴら かぶのすりながし汁	和食の日	こめ ごま さとう あぶら でんぶ パンこ	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ ごぼう れんこん にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ かぶ かぶのは ほうれんそう	586kcal 25.1g
25	木	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 でんぶ こむぎこ 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 キャベツ チンゲンさい きゅうり パプリカ こんにやく	504kcal 22.4g
28	月	手作りフォカッチャ トマトのシチュー れんこんとごぼうのチップサラダ		こむぎこ さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり パプリカ	659kcal 22.2g
29	火	ごぼうとエリンギのピラフ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ はやか		こめ あぶら でんぶ じゃがいも エッグケアマヨ さとう	ぎゅうにゅう とりにつく	にんじん ごぼう たまねぎ エリンギ パセリ にんにく しょうが ホールコーン きゅうり はやか	594kcal 23.6g
30	水	焼き飯 鶏団子鍋 ゲゲゲのドーナツ	ゲゲゲ忌	こめ あぶら でんぶ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ロースハム とりにつく 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 しらす	644kcal 26.5g

《姉妹都市木島平村産食材》 米 米ぬか りんご しめじ なめこ えのき
 《市内産野菜》 人参 キャベツ 大根 じゃがいも

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。



11月給食だより

令和4年10月31日
調布市立第一小学校

和食の魅力とは？

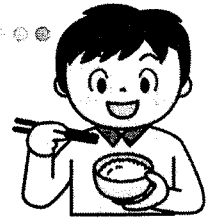
日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p>3 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。


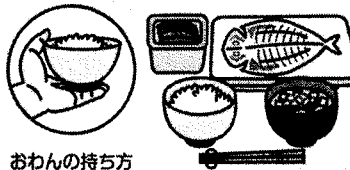
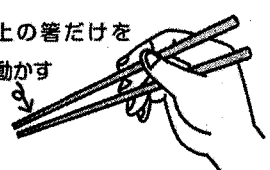
「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸



和食のマナーをチェック!



<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？</p> <p>上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p> 
--	--	---