



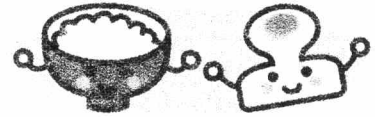
11月 給食だより



令和5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作りましょう。

お米のおはなし



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくバサバサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、
ミルクークイーン、ゆめぴりか
(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



ゲゲゲ忌

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者の漫画家・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年から亡くなるまでの56年を調布市で過ごしました。

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。



鬼太郎ひろば



マンホール



＜鮭のみそチーズ焼き＞

鮭	200g (2切)	赤みそ	大さじ1
酒	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
		さとう	大さじ1
		みりん	小さじ1
		ピザチーズ	40g

- ①鮭に酒ふり、5分おく。水気をふきとり、耐熱容器に入れる。
- ②赤みそ〜みりんを混ぜ合わせ、電子レンジ600wで30秒加熱する。
- ③②のみそだれを①の上にぬり、ピザチーズをふる。200℃のオーブンで14〜15分焼く。

※子どもたちに人気のメニューです。みそだれとチーズがマッチして、ごはんがすすみます。



11月のこんだてひょう



令和5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	血やにくくなる	体の調子を整える		
1	水	こんぶごはん おでん 揚げワンタンのパリパリサラダ	○	こめ じゃがいも ちくわぶ あぶら ワンタンのかわ さとう	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ あげボール がんとどき	えだまめ にんじん だいこん キャベツ もやし こんにゃく	530kcal 21.1g	
2	木	ハッピーフェスティバルのため、給食はありません						
6	月	混ぜ混ぜピピンごはん トックスープ もちもちさつまいもドーナツ	○	こめ むぎ あぶら さとう トック さつまいも ホットケーキミックス しらたまこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	にんにく にんじん ぜんまい こまつな まめもやし だけのこ はくさい ねぎ こんにゃく	573kcal 19.8g	
7	火	ふきよせおこわ いかの梅風味揚げ ほうれんそうのかりかりサラダ 菊花みかん	○	こめ もちこめ さつまいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく いか わかめ	ぶなしめじ にんじん しょうが うめぼし ゆかり キャベツ ほうれんそう たくあん みかん	500kcal 21.9g	
8	水	ごはん さわらのピリ辛焼き 切干大根の煮つけ 厚揚げと小松菜のみそ汁	○	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら 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 きりぼし だけのこ にんじん しいたけ いんげん ぶなしめじ こまつな こんにゃく	602kcal 28.3g	
9	木	ほうとう 真珠蒸し(二色) 海藻サラダ	○	ほうとう あぶら でんぶん もちこめ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく だいた 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 だけのこ もやし キャベツ きゅうり	501kcal 21.4g	
10	金	ごはん 野沢菜ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 豆腐となめこのみそ汁	○	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう おおか とりにく だいた とうふ みそ	のざわなづけ こねぎ しょうが にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ いんげん なめこ ねぎ ほうれんそう こんにゃく	566kcal 22.5g	
13	月	カレーミートサンド 白菜のクリーム煮 ひよこ豆のサラダ	○	しょうパン あぶら こちぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいた とうにゅう とうにゅうクリーム ひよこめ	たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン キャベツ えだまめ きゅうり	595kcal 29.4g	
14	火	木島平の新興ごはん 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 かぶのは ねぎ こんにゃく	611kcal 27.2g	
15	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 でんぶん さとう パイン さつまいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 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 もやし りんご レモン	568kcal 18.8g	
16	木	赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜の梅おかかあえ お祝いすまし汁	○	こめ もちこめ でんぶん あぶら さとう	にゅうさんきんい りょう(ストロベリー) あずき とりにく おかか わかめ なると	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 うめにく だけのこ えのきたけ みずな ねぎ	527kcal 21.4g	
17	金	回鍋肉丼 豆乳タンタンスープ 菁のりポテト	○	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう あおのり	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ もやし こねぎ	655kcal 24.0g	
20	月	ガーリックライス マカロニグラタン 白菜のスープ	○	こめ あぶら マカロニ こちぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう はくさい	615kcal 23.1g	
21	火	手作り黒糖花巻 タンタン豆腐 もやしとわかめの中華和え	○	こちぎこ くろざとう こまペースト あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たら にんじん もやし きゅうり	606kcal 23.8g	
22	水	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 みそ あぶらあげ ししゃも 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	516kcal 21.7g	
24	金	チキンカレーライス コーンサラダ マスカットゼリー	○	こめ あぶら じゃがいも こちぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	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 マスカットジュース	646kcal 18.8g	
28	火	ブルコギ丼 五目スープ 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	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 りんご	656kcal 19.4g	
29	水	サンマーメン はたはたの磯辺揚げ 中華風こんにゃくサラダ	○	ちゅうかめん あぶら でんぶん こちぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく はたはた あおのり	にんにく しょうが にんじん もやし だけのこ たら ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ サラダこんにゃく	567kcal 24.2g	
30	木	どんとろけ飯 いもこん鍋 あずき白玉	○	こめ あぶら さといも さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ あずき	ごぼう にんじん しいたけ いんげん だいこん ねぎ ぶなしめじ こんにゃく	605kcal 22.5g	

「姉妹都市木島平村産食材」 しめじ えのき 新米 米ぬか 野沢菜漬け なめこ 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。ご了承ください。