11月のこんだてひょう

令和8年度　調布市立第一小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力のもとになる	緑の仲間・体の調子を整える
2 月	ごはん			こめ	
	わにのフライ　広島県の郷土料理	○	さめ	こむぎこ、でんぷん、パンこ、あぶら	
	野菜のレモン酢あえ				キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン
	いりこの団子汁		とりにく、みそ	さといも、しらたま	ごぼう、だいこん、しいたけ、こねぎ
4 水	ガーリックライス		ぶたにく	こめ、マーガリン、あぶら	にんにく、たまねぎ、パセリ
	ジャーマングラタン	○	ウィンナソーセージ、とうにゅう、★ピザチーズ	オリーブオイル、じゃがいも	にんにく、たまねぎ
	レタスとハムのスープ		ロースハム		レタス、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ホールコーン
5 木	和風スープスパゲティ		ベーコン、とりにく	スパゲティ、あぶら、でんぷん	にんにく、たまねぎ、にんじん、わけぎ、ぶなしめじ、しいたけ
	みそドレサラダ	○	みそ	さとう、あぶら	キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん
	みのむしくん		とうにゅう	さつまいも、あぶら、さとう、でんぷん、こむぎこ、コーンフレーク、パンこ	
6 金	ごはん			こめ	
	ささみのみそチーズ焼き　11月8日はいい歯の日	○	とりにく、みそ、★こなチーズ	さとう	にんにく、しょうが
	切干大根とツナのサラダ		ツナ	さとう、ごまあぶら	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり
	小松菜のすまし汁		とうふ、あぶらあげ		こまつな、えのきたけ、ねぎ
9 月	ふきよせおこわ		とりにく	こめ、さつまいも、あぶら、さとう	ぶなしめじ、にんじん
	鮭の香り焼き	○	さけ		ゆず、★マーマレード
	野菜のマヨしょうゆあえ　11/8 立冬			エッグケアマヨ、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし
	沢煮椀				ごぼう、にんじん、えのきたけ、みずな
10 火	麻婆豆腐丼		ぶたにく、だいず、とうふ、みそ	アルファまい、さとう、ごまあぶら、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ
	鶏と白菜の中華スープ	○	とりにく		はくさい、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな
	りんご				★りんご
11 水	豚キムチ焼きそば		ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら、さとう、★すりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、キムチ、ニラ
	トックスープ	○		トック、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、はくさい、ねぎ、こまつな
	ポテトとコーンの甘みそあえ		ツナ、みそ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら	ほうれんそう、ホールコーン
12 木	手作りパン（オニオンベーコン）		ベーコン	こむぎこ、さとう、オリーブオイル	たまねぎ
	かぶのクリーム煮	○	とりにく、とうにゅう	あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、かぶ、パセリ
	ツナのカラフルサラダ		ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、パプリカ、たまねぎ
13 金	梅ちりめんごはん		しらすぼし	こめ	カリカリうめ、ゆかり
	おでん	○	こんぶ、ちくわ、あげボール、あつあげ	じゃがいも、ちくわぶ	にんじん、だいこん、こんにゃく
	揚ごぼうのごまあえ			でんぷん、あぶら、★ごま、さとう	ごぼう
16 月	赤飯	乳酸菌飲料（ブルーベリー）	あずき	こめ	
	鶏肉のから揚げ　開校記念日		とりにく	でんぷん、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ
	野菜の梅おかかあえ　お祝い献立		おかか	ごまあぶら、さとう	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、うめ
	お祝いすまし汁		わかめ、なると		だいこん、えのきたけ、ねぎ
17 火	スパゲティ ペペロンチーノ		ベーコン	スパゲティ、マーガリン、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、パセリ
	めひかりのスパイシーフライ	○	★めひかり	こむぎこ、パンこ、あぶら	
	人参ドレッシングサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、えだまめ、にんじん、レモン
18 水	木島平のごはん			こめ	
	さばのぬか炊き	○	★さば	さとう、こめぬか	
	野菜の甘酢あえ		かいそうミックス	さとう	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん
	かぼちゃ入り田舎汁		あぶらあげ、みそ	あぶら	ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、かぼちゃ
19 木	若布ごはん		しらすぼし、たきこみわかめ	こめ	
	豆腐のつくね　食育の日	○	とうふ、とりにく	でんぷん	たまねぎ、こねぎ
	野菜のごまあえ			★すりごま、★ねりごま、さとう	はくさい、みずな、にんじん
	さつまいも汁		みそ	さつまいも	こねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、こんにゃく
20 金	カレーライス　展覧会	○	とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん
	ひばたんコロッケ			コロッケ、あぶら	
	オレンジドレッシングサラダ			あぶら、さとう	はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、★オレンジジュース

25 水	ごはん 魚の梅みそ焼き じゃがいものきんぴら ひっつみ汁（青森県郷土料理）	11/24 いい和食の日	○	こめ ほっけ、みそ さつまあげ とうにゅう、とりにく、あぶらあげ	 さとう あぶら、じゃがいも、さとう こむぎこ	 ねぎ、うめぼし にんじん、いんげん、こんにゃく だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ
26 木	ホットミートサンド かぼちゃシチュー 大根と水菜のサラダ		○	ぶたにく、だいず とりにく、とうにゅう、とうにゅうクリーム 	★しょくパン、あぶら、こむぎこ、さとう あぶら、こむぎこ さとう、ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん、みずな、ホールコーン、パプリカ
27 金	中華丼 五目スープ 青のり大豆		○	ぶたにく、★えび、★いか とりにく だいず、あおのり	アルファまい、あぶら、でんぷん でんぷん でんぷん、あぶら	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンさい にんじん、もやし、こまつな、ねぎ
30 月	どんどろけ飯 いもこん鍋 手作りドーナツ	ゲゲゲ忌 ©水木プロ	○	とうふ とりにく、あぶらあげ とうふ	こめ、あぶら、さとう あぶら、さといも、さとう こむぎこ、さとう、あぶら	ごぼう、にんじん、しいたけ、いんげん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ、こんにゃく

★アレルギー食品には記号を表示しています
※マーガリンは乳不使用です。
※ベーコンやハムなどの加工肉及びちくわやさつま揚げなどの練り製品は卵・乳不使用です。
≪姉妹都市木島平村産食材≫　ぶなしめじ　えのき　りんご　米　米ぬか

※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。
※パン及び中華麺等の麺類は卵不使用です。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。



11月の献立紹介

2日　広島県の郷土料理

「わにのフライ」の「わに」とは「サメ」のことです。海に住むサメの肉は保存がきくので、新鮮な魚が手に入らなかった山奥では貴重な魚でした。いりこの団子汁は、白玉団子がはいった汁物です。いりことは煮干しのことで、煮干しでだしをとり、白みそで味付けしたやさしい味わいの団子汁です。広島ではお月見の時に食べる風習があるそうですよ。

30日　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。調布駅～西調布駅間にある「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。

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「手作りドーナツ」を取り入れました。


鬼太郎ひろば


マンホール

おすすめ給食レシピ

＜みのむしくん＞

さつまいもをつかったお菓子です。第一小の人気メニューのひとつなんですよ。

＜6個分＞
さつまいも　1本（250ｇ）
バター　20ｇ
砂糖　大さじ2
豆乳（牛乳でも可）　大さじ2
かたくり粉　大さじ1
小麦粉　30ｇ
水　適量
コーンフレーク　30ｇ
生パン粉　30ｇ
揚げ油　適量

① コーンフレークと生パン粉を混ぜ合わせておく。
② さつまいもの皮をむき、一口大に切る。電子レンジで柔らかくなるまで加熱し（600w約4分）、熱いうちにつぶしておく。
③ ②にバター、砂糖、豆乳、かたくり粉を入れ、よく混ぜる。
④ ③を6個に分けて、ラグビーボール型に丸める。
⑤ 小麦粉と水を混ぜた液に④をくぐらせ、①をまぶす。
⑥ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。（4～5分）