

給食だより

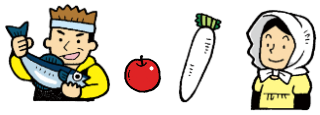
令和８年度11月号

調布市立第四中学校

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。毎日の食事からしっかり栄養をとり、適度な運動と十分な休養を心がけて、元気に過ごしましょう。給食では秋の味覚を取り入れながら、心と体の健康を支えていきます。



11 月 23 日は勤労感謝の日



11 月 23 日は「勤労感謝の日」です。私たちが普段何気なくしている食事には，その裏側に食べ物を育てる人や運搬する人，料理をする人など，様々な人たちの働きがあります。あらためて，毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

給食にはこんな人たちがかかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。

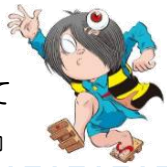


毎日給食を届けてくれるのは
「SBS ロジコム株式会社」のみなさんです



11 月 28 日はゲゲゲ忌献立

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者，漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。水木さんは鳥取県境港市で育ち，その後，93 歳まで調布市で過ごしました。調布市では水木さんの亡くなった 11 月 30 日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しが行われています。給食では 30 日に，鳥取県の郷土料理「どんどろけ飯」、いもこん鍋をイメージした「いもこん汁」を取り入れた献立となっていますので，お楽しみに！



©水木プロ

＊どんどろけ飯

鳥取県の郷土料理で、炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯のこと。どんどろけとは雷のことで、豆腐を炒める音が雷に似ていることが由来とされています。

11 月の献立紹介

16 日【あけぼのめし】
みかんジュースを使用して炊いたごはん
16 日【せんざんぎ】
骨付き肉のご当地から揚げ
17 日【トルティージャ】
じゃがいもを使用したスペインのオムレツ

今月の木島平産・地場産食材

＜木島平産食材＞
米、えのき、しめじ、なめこ
＜地場産食材＞
里芋、白菜(24 日～30 日)

～ お 知 ら せ ～

●2 日(月)：調理校の若葉小学校が給食のない日のため、中学校も給食はありません。
お弁当を持参してください。
●11 日(水)・●12 日(木)：期末考査 1 日目、2日目は給食がありません。
●30 日(月)：調理校の若葉小学校が振替休業日のため、給食はありません。