11月 給食だより



令和8年10月30日
調布市立第八中学校

１１月になり朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。いろいろな食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう。

地場産物を食べて 地産地消！



地産地消とは，地域で生産された食材をその地域で消費することです。

地産地消のよいところ

・生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。
・地域で作られたものを買うと、その地域の経済を活性化させ生産者を応援することができます。
・輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

感謝を込めていただきます！　ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。１１月23日は勤労感謝の日です。私たちが安心･安全に食事をするために大勢の人たちが協力してくれています。心を込めてあいさつをしましょう。



１１月の献立紹介

～水木マンガの生まれた街　調布～





「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、第八中学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、１１月２７日と３０日の給食に水木しげるさんの出身地である鳥取県の郷土料理や、ぬりかべトーストを取り入れました。

また今年も図書室に水木しげるさんコーナーがありますので、この機会にぜひ本も読んでみてください。

◎2日（月）：開校記念日 お祝い給食

１１月１日は第八中学校&緑ヶ丘小学校の開校記念日なので、「うなぎちらし」「紅白かまぼこのすまし汁」でお祝いします。

◎17日（火）：長野県の郷土料理

長野県特産の野沢菜を使った「野沢菜和え」と「山賊焼き」が登場します。山賊焼きは、鶏肉を醤油、にんにく、生姜を混ぜたタレで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げたものです。山賊は山の中で旅人から持ち物を「とりあげる(奪う)」ことから「鶏揚げる」料理をダジャレのようにかけて、山賊焼きと呼ばれるようになりました。

◎26日（木）：世界の料理 インド

バターチキンカレーとサブジが登場します。サブジはインドで日常的に食べられている野菜のスパイス炒め、蒸し煮のことです。

【お知らせ】

※全学年：１１日(水)・１２日(木)・１３日(金)は定期考査のため，給食はありません。
１６日(月)は緑ヶ丘小学校が振替休業日のため、給食はありません。
※２学年：２５日(水)は校外学習のため，給食はありません。