

11月給食だより

日に日に秋が深まってきました。朝夕の冷え込みも感じるようになります。空気も乾燥してきました。これからの時期は体調を崩しやすくなります。しっかり体調を整えて元気に過ごしましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



今宵の献立より

14日『輝け七色の虹献立』

13～15日は、展覧会で今年度のテーマ「輝け個性かけよう七色の虹」をイメージした献立にしました。どんな給食が楽しみにしててください。

25～28日『木島平ウィーク』

調布市と長野県木島平村は、姉妹都市協約を結び令和7年40周年を迎えました。木島平村は、長野県の北端に位置し、日本一美しいといわれるブナ原生林が広がるカヤの平高原や、そこから流れ出す豊かな水などの大自然に恵まれています。長野県内でも有数の豪雪地帯で、約100日間雪に覆われます。また、寒暖の差が激しい気候は農作物の栽培にも適していることから、木島平米、アスパラガス、ズッキーニは市場でも評価が高く、大都市を中心に出荷されています。この週は、木島平村の食材をたくさん使用する献立にしました。

「和食」の特徴

多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほしほしなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

『ゲゲゲの鬼太郎』～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「ゲゲゲの日」とし、様々な催しが行われています。

そこで、布田小学校でも「ゲゲゲの日」にちなみ、給食に水木しげるさんが育った鳥取県の郷土料理『どんどろけめし』、水木しげるさんが大好きだった『鶏団子鍋』と『炒めビーフン』、ゲゲゲの鬼太郎のキャラクターのぬりかべをイメージした『ぬりかべトースト』を取り入れました。



©水木プロ

令和 7 年度



11月 こんだてひょう



調布市立布田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
4 火	菜と豆のおこわ 鱈の揚げ煮 糸寒天のサラダ キャベツと厚揚げの味噌汁	○	小豆 鱈 細寒天 生揚げ・赤味噌・白味噌	米・もち米・むき栗・黒ごま でんぶん・油・砂糖・ごま油 砂糖・油・ごま油	生姜 きゅうり・キャベツ・もやし・人参 キャベツ・玉葱・小松菜・ねぎ
5 水	テジクッパ いかのヤンニョムソース 韓国風のサラダ ソフトフランスパン	○	鶏肉 いか のり	米・ごま油 小麦粉・油・砂糖・ごま油 砂糖・ごま油	にんにく・葱・ねぎ・人参・大根・干し椎茸・ニラ にんにく 小松菜・もやし・人参・きゅうり
6 木	鮭ときのこのシチュー パリパリチーズサラダ	○	鮭・ベーコン・調製豆乳 豆乳クリーム プロセスチーズ	じゃがいも・乳不使用マーガリン・小麦粉・油 砂糖・オリーブ油	玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・パセリ キャベツ・きゅうり・もやし・人参・玉葱
7 金	もみじごはん 魚のいが栗あげ 鶏肉じゃが	○	油揚げ 豚肉・鰯・ひじき 豚肉・高野豆腐	米・米粒麦・砂糖 でんぶん・小麦粉・生パン粉・パン粉・油 こんにゃく・砂糖・じゃがいも・油	人参・しめじ・干し椎茸・小松菜 玉葱・生姜 玉葱・人参・グリーンピース
10 月	あんかけ卵チャーハン 厚揚げとキャベツの味噌炒め 栗物(りんご)	○	ロースハム・卵・豚肉 豚肉・生揚げ・赤味噌	米・油・砂糖・ごま油・でんぶん 砂糖・でんぶん・油	ねぎ・グリーンピース・生姜・人参・大根 にんにく・生姜・ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン りんご
11 火	スパゲッティナポリタン 豆乳のキッシュ ポテトとベーコンのスープ	○	ロースハム・ベーコン ベーコン・卵・調製豆乳 豆乳クリーム・ピザチーズ ベーコン	スパゲッティ・油 油 じゃがいも	玉葱・人参・ピーマン・にんにく 玉葱・赤ピーマン・ホールコーン・小松菜・かぼちゃ 玉葱・人参・大根・ホールコーン・キャベツ
12 水	ミラノ風ドリア ジャーマンポテト イタリアンスープ	○	豚肉・レンズ豆・牛乳・ピザチーズ ベーコン ベーコン・卵・粉チーズ	米・バター・砂糖・小麦粉・油 じゃがいも・油 生パン粉・油	玉葱・人参・パセリ ホールコーン・玉葱・パセリ 人参・玉葱・ホールコーン・小松菜
13 木	手作り肉まん 豆腐の中華風煮 パンサンスー	○	豚肉 豚肉・押し豆腐	小麦粉・強力粉・砂糖・ラード・油 ごま油・でんぶん 砂糖・でんぶん・ごま油・油	玉葱・もやし・干し椎茸・生姜・にんにく 生姜・人参・玉葱・もやし・たけのこ・キャベツ 干し椎茸・グリーンピース 人参・キャベツ・もやし・きゅうり
14 金	虹色ちらし寿司 花巻のすまし汁 カラフルポンチ	○	鶏肉・大豆・ツナ・のり 鶏肉・絹ごし豆腐・わかめ	米・砂糖・油 花巻 白玉団子・砂糖	人参・生姜・赤ピーマン・ホールコーン・枝豆・小松菜 えのきだけ・ほうれんそう・ねぎ みかん缶・レモン
18 火	カレーうどん ポテトたこ揚げ 青菜とわかめのレモン醤油 栗物(みかん)	○	豚肉 たこ・青のり わかめ	うどん・油・砂糖・でんぶん じゃがいも・でんぶん・小麦粉・油 砂糖	生姜・にんにく・玉葱・人参・小松菜・ねぎ キャベツ・紅生姜 小松菜・もやし・人参・しめじ・レモン みかん
19 水	きのこピラフ 小魚のオランダ揚げ 炒めサラダ トマト入り卵スープ	○	鶏肉 にぎす・粉チーズ ベーコン 卵	米・油 小麦粉・油 じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油 でんぶん	にんにく・玉葱・人参・えのきだけ・しめじ エリンギ・グリーンピース 人参・パセリ もやし・人参・ごぼう 玉葱・人参・キャベツ・ホールトマト・小松菜
20 木	吹き寄せおこわ 白菜の味噌鍋 みのむしくん	○	鶏肉 豚肉・木綿豆腐・油揚げ 無調整豆乳・赤味噌・白味噌 調製豆乳	米・もち米・さつまいも・油 しらたき・練りごま・白ごま・油 さつまいも・砂糖・乳不使用マーガリン・油 でんぶん・小麦粉・コーンフレーク・生パン粉	しめじ・人参 にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜・えのきだけ しめじ・ねぎ・小松菜
21 金	ぬりかベトースト ボークビーンズ コーンフレークサラダ	○	豚肉・白いんげん豆・赤いんげん豆	食パン・乳不使用マーガリン・練りごま・三温糖 すりごま・はちみつ・ホワイトチョコレート じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン 砂糖・油	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・グリーンピース 人参・もやし・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・玉葱
25 火	ごはん のりの佃煮 魚のもみじ焼き きのこ汁	○	のり アブラカレイ・プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐・赤味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 里芋・油	人参・しめじ ごぼう・大根・人参・しめじ・えのきだけ・なめこ 小松菜・ねぎ
26 水	布田小ラーメン じゃがいも変わりみそ 大根ともやしのナムル	○	豚肉 いか・赤味噌	蒸し中華めん(乳卵なし)・油 でんぶん・じゃがいも・油・ごま油・砂糖 ごま油	にんにく・生姜・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・ねぎ 生姜 小松菜・大根・もやし・人参・にんにく・生姜
27 木	秋味カレーライス ごぼうとツナのサラダ 栗物(りんご)	○	鶏肉 ツナ	米・さつまいも・じゃがいも・小麦粉 乳不使用マーガリン・油 砂糖・サラダ油	にんにく・生姜・玉葱・エリンギ・しめじ・人参 ごぼう・キャベツ・もやし・人参・レモン りんご
28 金	どんとろけめし 鶏団子鍋 炒めビーフン	○	木綿豆腐・油揚げ 絞豆腐・鶏肉・大豆 豚肉	米・油 でんぶん ビーフン・油	ごぼう・葱・人参・しめじ・こねぎ 生姜・人参・えのきだけ・白菜・ねぎ・こねぎ ピーマン・キャベツ・人参・もやし・干し椎茸

※ウインナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。