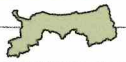
令和　8　年度

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
2 月	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン（乳卵なし）	
	秋鮭としめじのグラタン	○	鮭・調製豆乳・豆乳クリーム	マカロニ・乳不使用マーガリン・油 小麦粉・パン粉	にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム しめじ・パセリ
	トマト入り卵スープ		卵	でんぷん	玉葱・もやし・人参・ホールトマト 小松菜
	果物（みかん）				みかん
4 水	テジクッパ		豚肉	米・米粒麦・ごま油	にんにく・筍・ねぎ・人参・大根 干し椎茸・ニラ
	いかのヤンニョムソース	○	いか	小麦粉・油・砂糖・ごま油	にんにく
	韓国風のりサラダ		刻みのり	砂糖・ごま油・すりごま	小松菜・もやし・人参・きゅうり
5 木	カレーうどん		豚肉	うどん（乳卵なし）・油 砂糖・でんぷん	生姜・にんにく・玉葱・人参 小松菜・ねぎ
	ポテトたこ揚げ	○	たこ・青のり	じゃがいも・小麦粉・でんぷん マッシュポテト（乳卵なし）・油	キャベツ・紅生姜
	青菜とわかめのレモン醤油		わかめ	砂糖	小松菜・もやし・人参・しめじ・レモン
	コロコロりんごゼリー		アガー	砂糖	りんご缶
6 金	もみじごはん　いい歯の日献立		油揚げ	米・米粒麦・砂糖	人参・しめじ・干し椎茸・いんげん
	つくねのいが栗揚げ	○	鶏肉・絞り豆腐	じゃがいも・でんぷん・そうめん・油	玉葱・生姜
	塩肉じゃが		豚肉・高野豆腐・厚揚げ	こんにゃく・砂糖・じゃがいも・油	玉葱・人参・グリンピース
9 月	キャベツとチキンの塩麹スパゲティ		鶏肉・白味噌・赤味噌	スパゲッティ・オリーブ油	にんにく・玉葱・人参 エリンギ・キャベツ
	タマタマトマピーチーズ焼き	○	ベーコン・ダイスチーズ・卵	じゃがいも・油	玉葱・人参・ホールトマト・ピーマン
	イタリアンスープ		ベーコン	油	人参・玉葱・ホールコーン 小松菜・セロリー
10 火	梅若ごはん		炊き込みわかめ	米	カリカリ梅
	小魚のせんべい揚げ	○	メヒカリ	米粉・油	
	野菜のマヨしょうゆ和え		竹輪	ノンエッグマヨネーズ	小松菜・もやし・人参・キャベツ
	かきたま汁		卵・絹ごし豆腐	でんぷん	小松菜・干し椎茸・人参
11 水	手作りメロンパン		卵	強力粉・砂糖・バター 小麦粉・グラニュー糖	
	秋のチキンポトフ	○	ベーコン・鶏肉	油・じゃがいも	にんにく・生姜・セロリー・人参・玉葱 えのきたけ・しめじ・しいたけ キャベツ・ブロッコリー
	パリパリチーズサラダ		プロセスチーズ	砂糖	キャベツ・人参・もやし・きゅうり ホールコーン・レモン・玉葱
12 木	ミラノ風ドリア		豚挽肉・レンズ豆・牛乳・ピザチーズ	米・バター・油・砂糖・小麦粉	玉葱・人参・マッシュルーム
	ジャーマンポテト	○	ベーコン	油・じゃがいも	ホールコーン・玉葱・パセリ
	白菜とかぶのスープ		ベーコン	油	白菜・かぶ・人参・もやし
13 金	さくらごはん　郷土料理 静岡県			米	
	桜えびのかき揚げ	○	桜えび	小麦粉・油	ごぼう・人参・玉葱・みつば
	静岡おでん		竹輪・揚げボール・黒はんぺん 粉かつお・青のり	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	大根・人参
	果物（みかん）				みかん
16 月	ごはん			米	
	いかと豆腐のチリソース煮	○	いか・木綿豆腐	でんぷん・油・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・干し椎茸 ねぎ・グリンピース
	味噌ドレサラダ		白味噌	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし 人参・ホールコーン
	乳ない豆腐		寒天・調製豆乳	砂糖	黄桃缶・レモン
17 火	手作りウインナーパン		ウィンナー	強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン	
	秋の味覚クリームシチュー	○	鶏肉・調製豆乳・豆乳クリーム	むき栗・さつまいも・油 乳不使用マーガリン・小麦粉	生姜・にんにく・玉葱・人参 ブロッコリー・しめじ
	ひじきサラダ		干ひじき・ロースハム	砂糖・ごま油	大根・人参・きゅうり キャベツ・生姜・ねぎ
18 水	ごはん			米	
	のりの佃煮	○	のり	砂糖	
	魚のもみじ焼き		アプラカレイ・プレーンヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ	人参・しめじ
	きのこ汁		鶏肉・絹ごし豆腐・赤味噌	油・里芋	ごぼう・大根・人参・えのきたけ しめじ・なめこ・小松菜・ねぎ
19 木	布田小ラーメン	ぎゅうにゅう コーヒー	豚肉	蒸し中華めん（乳卵なし）・油	にんにく・生姜・人参・キャベツ もやし・きくらげ・ねぎ
	鶏肉とコーンの揚げ煮		鶏肉	でんぷん・じゃがいも・油・砂糖	ねぎ・にんにく・生姜・小松菜 筍・人参・もやし・ホールコーン
	中華サラダ			油・ごま油・砂糖	人参・キャベツ・もやし きゅうり・ホールコーン
20 金	スパイシーチキンカレー		鶏肉	米・じゃがいも・小麦粉 乳不使用マーガリン・油	にんにく・生姜・玉葱・人参
	ツナコーンサラダ	○	ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ ホールコーン・玉葱
	ココアプリン		アガー・調製豆乳・豆乳クリーム	砂糖	

25水	ふきよせおこわ		○	鶏肉	米・もち米・さつまいも・油	しめじ・人参
	白菜の味噌鍋			豚肉・木綿豆腐・油揚げ・無調整豆乳 赤味噌・白味噌	油・しらたき・練りごま・白ごま	にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜 えのきたけ・しめじ・ねぎ・小松菜
	みのむしくん			調製豆乳	さつまいも・砂糖・パン粉・油 でんぷん・小麦粉・コーンフレーク 乳不使用マーガリン	
26木	ぬりかべトースト	ゲゲゲ忌献立	○		食パン（乳卵なし）・三温糖・練りごま 乳不使用マーガリン・すりごま はちみつ・ホワイトチョコレート	
	ポークビーンズ			豚肉・白いんげん豆・赤いんげん豆	じゃがいも・小麦粉・油 乳不使用マーガリン・砂糖	にんにく・玉葱・人参 ホールトマト・グリンピース
	野菜チップス	©水木プロ			さつまいも・油	かぼちゃ・れんこん・ごぼう
27金	あんかけ卵チャーハン		○	なると・卵・豚肉	米・油・砂糖・ごま油・でんぷん	ねぎ・グリンピース・生姜・人参 大根・もやし
	厚揚げとキャベツのみそ炒め			豚肉・生揚げ・赤味噌	油・砂糖・でんぷん	にんにく・生姜・ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン
	果物（りんご）					りんご
30月	どんどろけめし	ゲゲゲ忌献立	○	木綿豆腐・油揚げ	米・油	ごぼう・筍・人参・しめじ・こねぎ
	鶏だんご鍋			鶏挽肉・絞り豆腐・大豆	でんぷん	生姜・白菜・人参・ねぎ・えのきたけ しめじ・しゅんぎく
	炒めビーフン			豚肉	油・ビーフン	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、練り製品は乳卵を使用していません。
※今月の地場野菜は、きゅうりと里芋です。
※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。

11月 給食だより

朝夕の冷え込む日が多くなり、空気も乾燥し始めるこの時季は、体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいをきちんと行い、朝・昼・晩のごはんをしっかり食べ、しっかり体調を整えて元気に過ごしましょう。

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。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



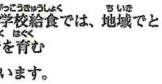
給食から学ぶ和食文化



給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



<調布市農業まつりのお知らせ>　11月21日(土)・22日(日)10時から
調布駅前ひろばにて開催されます。詳細は、市報・市ホームページをご覧ください。

はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】



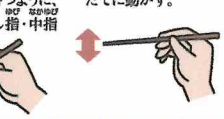
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。



『ゲゲゲ忌献立』～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、布田小学校でも「ゲゲゲ忌」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