

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
1 水	ひじきごはん	鶏挽肉・ひじき・油揚げ・大豆	米・油・砂糖	人参・グリーンピース
	魚のみし焼き 鶏肉と里芋のうま煮	○ アブラカレイ・ヨーグルト 鶏肉・生揚げ	ノンエッグマヨネーズ こんにゃく・里芋・砂糖・油・でんぷん	人参・しめじ ごぼう・人参
2 木	しょうゆラーメン	豚肉・わかめ	蒸し中華めん(乳卵なし)・油	にんにく・生姜・人参・白菜・もやし・小松菜
	魚とチーズの包み揚げ じゃが芋の中華炒め	○ 鯿・チーズ 豚肉・青のり	青巻きの皮・小麦粉・油 じゃがいも・油	生姜・ピーマン・もやし・玉葱
6 月	あんかけ卵チャーハン	ハム・卵・豚挽肉	米・油・砂糖・ごま油・でんぷん	ねぎ・グリーンピース・生姜・人参・大根
	キャベツと厚揚げの味噌炒め さつまくん	○ 豚肉・生揚げ・赤味噌 豆乳	油・砂糖・でんぷん さつまいも・スパイスストック(乳卵なし)・砂糖・油	にんにく・生姜・人参・キャベツ
7 火	カレーうどん	豚肉	うどん(乳卵なし)・油・でんぷん	生姜・にんにく・玉葱・人参・小松菜・ねぎ
	ポテたご揚げ かんばんのごま味噌和え 薬物(菊花みかん)	○ たご・青のり さつま揚げ・味噌	じゃがいも・でんぷん・小麦粉・油 すりごま・砂糖	キャベツ・紅生姜 かんばん・人参・ほうれんそう・もやし みかん
8 水	きんぴらごはん	鶏挽肉	米・油・糸こんにゃく・砂糖・ごま油	ごぼう・人参・グリーンピース
	いわしのいか乗揚げ 塩肉じゃが	○ 豚挽肉・鰯・ひじき 豚挽肉・高野豆腐	でんぷん・小麦粉・生パン粉・パン粉・油 こんにゃく・砂糖・じゃがいも・でんぷん・油	玉葱・生姜 玉葱・人参・グリーンピース
9 木	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン(乳卵なし)	
	あきみかく 秋の味覚クリームシチュー ノンオイルサラダ りんごのケーキ	○ 鶏肉・豆乳・豆乳クリーム 豆乳・豆乳クリーム	さつまいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス(乳卵なし)・砂糖 乳不使用マーガリン	生姜・にんにく・玉葱・人参・ブロッコリー・しめじ キャベツ・人参・もやし・きゅうり・レモン ホールコーン・玉葱 りんご・レーズン
10 金	クッパ	鶏肉・卵	米	筍・もやし・人参・小松菜・にんにく
	いかにヤンニョムソース 韓国風のりサラダ	○ いか のり	小麦粉・油・砂糖・ごま油 砂糖・ごま油	にんにく ほうれんそう・もやし・人参・キャベツ
14 火	ふきよせおこわ	鶏肉	アルファ化米・さつまいも・油	しめじ・人参
	おぼろの竜田揚げ 3色おひたし けんちん汁	○ 鰯 豚肉・絹ごし豆腐	でんぷん・油 里芋・こんにゃく	生姜 キャベツ・ほうれんそう・もやし・人参 大根・人参
15 水	ミートドリア	豚挽肉・レンズ豆・チーズ	米・油・小麦粉・油・乳不使用マーガリン	人参・玉葱・マッシュルーム・トマトジュース
	ジャーマンポテト 白菜とかぶのスープ	○ 豚挽肉 鶏肉	じゃがいも・油 油	ホールコーン・玉葱 白菜・かぶ・人参・もやし
16 木	和風スープパゲティー	鶏肉・ベーコン	スパゲッティ・油・でんぷん	にんにく・玉葱・人参・しめじ・えのきたけ・こねぎ
	チリコンカンのサモサ風 味噌ドレサラダ	○ 豚挽肉・大豆・赤いんげん豆・チーズ 白味噌	砂糖・小麦粉・餃子の皮・油 油・砂糖	人参・玉葱・セロリ・にんにく キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・もやし
17 金	中華丼	豚肉・いか・えび	アルファ化米・油・ごま油・でんぷん	生姜・筍・人参・玉葱・白菜・きくらげ チンゲン菜・にんにく
	ワンタンスープ	○ 豚挽肉 寒天・豆乳	でんぷん・ワンタンの皮・ごま油 砂糖	生姜・もやし・白菜・小松菜・ねぎ・人参 みかん缶・レモン
20 月	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
	ごぼうとツナのサラダ 薬物(りんご)	○ ツナ	砂糖・サラダ油	ごぼう・キャベツ・もやし・人参・レモン りんご
21 火	中華風炊き込みごはん	豚肉	米・もち米・砂糖・ごま油	人参・きくらげ・もやし・小松菜
	中華風卵焼き 鶏肉と大根の春雨煮	○ 鶏挽肉・卵 鶏肉	砂糖・でんぷん・ごま油・油 春雨・砂糖・ごま油・油	人参・玉葱・きくらげ・ほうれんそう 大根・筍・人参・しめじ・グリーンピース・生姜
22 水	ココア揚げパン		コッパン(乳卵なし)・グラニュー糖・油	
	洋風おでん にんにくドレッシングサラダ	○ 鶏肉・ウィンナー さつま揚げ・揚げボール	じゃがいも・こんにゃく・砂糖 ごま油	人参・キャベツ・大根・ブロッコリー・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・もやし 人参・にんにく
24 金	もみじごはん	油揚げ・卵	米・砂糖・油	人参・しめじ・グリーンピース
	白菜の味噌鍋 油揚げのかりかり和風サラダ	○ 豚肉・木綿豆腐・油揚げ 豆乳・赤味噌・白味噌 わかめ・油揚げ	しらたき・練りごま・白ごま・油 油・砂糖	にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜・えのきたけ しめじ・ねぎ・ほうれんそう キャベツ・もやし・人参・小松菜
27 月	ソース焼きそば	豚肉・青のり	蒸し中華めん(乳卵なし)・油	人参・玉葱・ねぎ・もやし・キャベツ・干し椎茸・筍
	中華風卵スープ みのむしくん	○ 鶏肉・絹ごし豆腐・卵 豆乳	春雨・でんぷん さつまいも・砂糖・乳不使用マーガリン・でんぷん 小麦粉・コーンフレーク・生パン粉・油	人参・ほうれんそう・玉葱
28 火	チキンピラフ	鶏肉	米・油	玉葱・グリーンピース・ホールコーン 人参・マッシュルーム
	ししゃものオランダ揚げ きのこのホットサラダ ミネストローネ	○ ししゃも・粉チーズ ベーコン 鶏挽肉	小麦粉・油 油・砂糖・ごま油 じゃがいも・油	人参・パセリ エリンギ・しめじ・ブロッコリー・ホールコーン にんにく・人参・玉葱・ホールトマト・ホールコーン
29 水	どんどうけし	木綿豆腐・油揚げ	米・油	ごぼう・人参・しめじ・こねぎ
	鶏だんご鍋 炒めピーマン	○ 鶏挽肉・絞豆腐 豚肉	でんぷん・しらたき ピーマン・油	生姜・白菜・人参・えのきたけ・しめじ・小松菜 ピーマン・キャベツ・もやし・人参
30 木	ぬりかへトースト		食パン(乳卵なし)・練りごま・すりごま・はちみつ 三温糖・ホワイトチョコレート・乳不使用マーガリン	
	ポークビーンズ コーンフレークサラダ	○ ベーコン・豚肉・赤いんげん豆 白いんげん豆	じゃがいも・小麦粉・油・乳不使用マーガリン・砂糖 コーンフレーク・砂糖・サラダ油	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・グリーンピース 人参・キャベツ・もやし・ホールコーン・玉葱

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
 ※今月の地場野菜は、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。

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。朝夕の冷え込みも感じるようになり、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。本格的な冬に向けて、しっかり体調を整えて元気に過ごしましょう。

ふるさとの食文化を知ろう!

いい にほんしょく
11月24日は
和食の日

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、様々な食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。また、11月24日は「和食の日」です。和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。



日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう

11月8日は、「いい歯の日」です。むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、次のことを気をつけましょう。

よくかんで 食べよう	おやつは時間や 量を決めて 食べよう	甘い物は とり過ぎない ようにしましょう	カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう	食べた後は 歯をみがこう

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地でつくられており、おいしさや作りやすさを追求した様々な品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘り強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近は、ミルククイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース」の品種が増えています。



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深くかかわっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられてなり合っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか。



今月の献立より

29・30日『ゲゲゲ忌献立』

「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。調布駅～西調布駅間にある「鬼太郎ひろば」が市民の憩いの場となっているほか、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、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『とんどろけめし』、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

<食品の放射性物質検査について>

食品中の放射性物質検査は、国のガイドラインに基づいて地方自治体が行い、検査結果を厚生労働省ホームページで公表しています。学校給食用牛乳については、供給事業者で構成されている東京学乳協議会が、年5回自主的に検査を実施し、その結果を公益財団法人東京都学校給食会のホームページに掲載しております。給食を辞退し、水筒や弁当をお持ちになられる希望がある場合は学校にお申し出ください。

小中学校28校で使用した主な食材の産地については、調布市ホームページで公表しております。