



11月給食だより

令和2年10月29日
調布市立 石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

秋もいよいよ深まってきました。朝夕の冷え込みを感じるようになり、空気も乾燥してきました。これからの時期は風邪をひきやすいので、朝食は必ず食べて、手洗い、うがい、衣服の調整などに気を配り、風邪を予防しましょう！



11月のこんだて紹介

《お知らせ1》

30日：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年間で調布市で過ごしました。

鬼太郎ひろば



鬼太郎バス



聖地巡礼マップ



開園した「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。今年3月には、アニメに登場した調布市内のスポットを巡って楽しんでもらうための聖地巡礼マップVOL.5も発行されています。

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」とし、様々な催しが行われています。そこで11月29日の給食は「ゲゲゲ」にちなんで水木さんが育った鳥取県境港市の郷土料理「長芋とらっきょうの炊込みごはん、あご入りつみれ汁」を取り入れました。

デザートは昨年也大好評だった「目玉のおやじゼリー」です。当日は石原小学校特製のコースターを配布する予定ですので、当日は石原小学校特製のコースターを配布する予定ですので、当日は石原小学校特製のコースターを配布する予定です。

《お知らせ2》 10月26日から
11月6日は読書週間です！

こんだてカレンダーの
このマークが
めじるし
目印です



10月に引き続き、「秋の読書週間」に合わせて、給食にフックメニューが登場します！

2日「さけが大きくなるまで」より

・・・「秋鮭のポテサラ焼き」



4日「雪窓」より

・・・「雪窓のおでん」



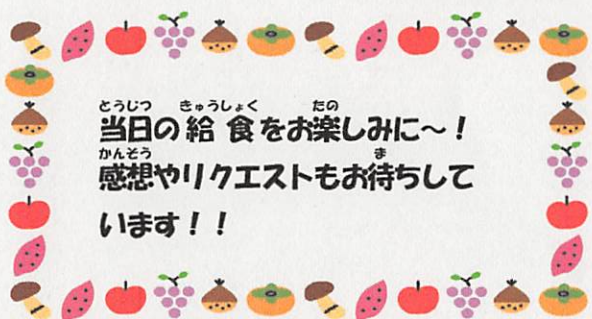
5日「わすれられないおくりもの」より

・・・「アナグマさんのクリームシチュー」
& 「ジンジャーブレッド」



6日「ハリー・ポッター」より

・・・「百味ビーンズ風サラダ」
& 「魔法ゼリー」



当日の給食をお楽しみに～！
感想やリクエストもお待ちして
います！！

★保護者の皆様へ 給食費納入のお願い★

11月は5日(木)、および20日(金)です。

こんだてカレンダー 11月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。



月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
牛にゅう カレーピラフ あきぎの ポテサラやき やさいスープ オレンジ	文化の日 	牛にゅう ゆかりごはん ゆきまどのおでん もやしのナムル きっかみかん	牛にゅう もりのきのごはん アナグマさんの クリームシチュー ジンジャーブレッド	牛にゅう チーズパン アイリッシュシチュー ひゃくみビーンズふう サラダ
9日	10日	11日	12日	13日
牛にゅう きんぴらごはん あげだしこうやの おろしゅうあん きりぼしだいこんの じゃこあえ	牛にゅう きじまだいらの しんまいごはん のざわなとぶたにくの いためもの なめこじる きじまだいらのりんご	牛にゅう ツナマヨ カレーtoast ビーンズシチュー オレンジドレッシング サラダ	牛にゅう もみじごはん いわしととりにくの いがぐりあげ かきなます のっぺいじる	牛にゅう うめじゃごはん ひじきときりぼし だいこんのたまごや とんじる
16日	17日	18日	19日	20日
牛にゅう だいこんめし さつまいもと りんごのすぶた 二ろととうふの よせなべふう	牛にゅう ながさきちゃんぽん 付) うずらのにたまご ごまハトシ みかん	牛にゅう てづくりカレーにくま ん ぐだくさんチャプチェ ちゅうかスープ バナナ	牛にゅう むぎごはん だいずとじゃこの あげに さかなのもみじやき みだくさんみそしる	牛にゅう そぼろもやしごはん スンドゥブチゲ オレンジ
23日	24日	25日	26日	27日
11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。 	牛にゅう いかとさつまいもの ばらてんどん ちやわんむし とうふと あおなの すましじる	牛にゅう たらこクリーム スパゲティ カルツォーネフリット かいそうサラダ	牛にゅう にんにくスタミナ チャーハン しろみざかなの はっほうさい はるさめスープ	ジョア (マスカット) カツカレー (チキン) てつじんサラダ りんご
30日	★11月の旬の食材 は、白菜、ほうれん 草、小松菜、れんこ ん、チンゲン菜、か ぶ、春菊、きのこ類、 人参、大根、みかん、 柿、りんご、プリ、 ししゃもなどです。			
牛にゅう ながいもと らっきょうの たきこみごはん あごいりつみれじる めだまのおやしゼリー	 水木マンガの 生まれた街 調布 ゲゲゲ忌 ©水木プロ			

<今月のこんだてより>

2日(月)～6日(金)…読書週間ブックメニュー

10月に引き続き、秋の読書週間に合わせて、ブックメニューを提供します。今回は教科書掲載の物語を中心に取り入れました！詳細については、上部の「給食だより」をご覧ください。

9日(月)…「かみかみメニュー」

11月8日は118の語呂合わせで「いい歯」の日です。11月は19日の食育の日と合わせて、2回、かみかみメニューを入れました。よくかんで、「いい歯」を目指しましょう！

10日(火)…郷土料理「長野県」

調布の姉妹都市、長野県木島平村の食材を取り入れた給食です。新米ごはん、野沢菜漬け、なめこ、豆腐、りんごを使って、おいしい給食を作ります！

15日(金)…郷土料理「長崎県」

季節にピッタリの長崎ちゃんぽんと、魚のすり身を食パンにはさんで作る長崎の郷土料理「ハトシ」の、ごまたっぷりバージョンを提供します。お楽しみに～！

24日(火)…「だしを味わう和食こんだて」

11月24日は「いい日本食の日」です。ユネスコ無形文化財にも登録された「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食の文化です。21日の給食は、和食の基本である「だし」を味わえるこんだてです。おいしい「だし」についてのプリントを配布しますので、ぜひお読みください。

26日(木)・27日(金)

…スポーツ大会応援スタミナメニュー

みんなが元気に競技できるように、スタミナがつく献立で応援します。27日の「鉄人サラダ」はその名の通り鉄分たっぷりの特製サラダです。しっかり栄養を吸収できるように、よくかんで食べてくださいね！

30日(月)…「ゲゲゲ忌」

調布の名誉市民だった水木しげるさんを偲び、11月30日の命日を「ゲゲゲ忌」として、市内で各種イベントが行われます。給食も特別メニューです。詳細については「給食だより」をご覧ください。

