



給食たより

平成30年10月26日

調布市立石原小学校

校長 橋川 宣登志

栄養士 岩崎 可愛

あさひ 秋もいよいよ深まってきた。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。これからは時期は風邪をひきやすいので、朝食は必ず食べて、手洗い、うかい、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: ゲゲケ忌

「ゲゲケの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市出身です。水木しげるさんは鳥取県境港市で育ち、その後93歳までの56年を調布市で過ごしました。



調布市の中には、「ゲゲケの鬼太郎」に登場する鬼太郎や目玉おやじ、一反もめん



などの妖怪たちが描かれたバスやマンホールがありました。

近く商店街には「ゲゲケの鬼太郎」のキャラクターたちのモニュメントが飾られています。

調布市では、水木しげるさんが亡くなった11月30日を「ゲゲケ忌」とし、いろいろな催しが行われています。そこで11月30日の給食は「ゲゲケ忌」にちなんで水木しげるさんが育った鳥取県境港市の郷土料理「どんどろけめし、梅らっきょう和え、かに汁」を取り入れました。

当日は鬼太郎がみんなの教室に遊びに来るかもしれませんので、お楽しみに~! デザートは・・・カードを下に敷くと、「目玉のおやじゼリー」の出来上がり♪

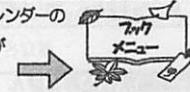
★保護者の皆様へ給食費納入のお願い★11月は1日(木)、および15日(木)です。

©水木プロ

<お知らせ2>

11月12日から22日は読書週間です♪

こんだてカレンダーの
このマークが
印です



秋の読書週間に合わせて、給食で毎日ブックメニューが登場します!

12日 「へんしんレストラン」より

- ・「まいしゅう」(手作りしゅうまい)
- ・「ブチッ」(野菜チップス)



13日 「ルルとララのスイートポテト」より

- ・手作りスイートポテト



14日 「給食番長」より

- ・「給食番長のカレー」(和風だし)
- ・「給食番長のひじきサラダ」



15日 「14ひきのあさごはん」より

- ・「きのこスープ」



16日 「めぐろのさんま」より

- ・「さんまの塩焼き」



19日 「パオズになったおひなさま」より

- ・「リンちゃんのパオズ」(手作り肉まん)



20日 「11ひきのねことあぼうどうり」より

- ・「11ひきのねこのコロッケ」



21日 「はれどきどきふた」より

- ・「えんぴつのてんぷら」(風)
(さつま芋スティックのいそべ揚げ)



22日 「こまつさんのスペゲティ」より

- ・「スパゲティ・アップ・ボロネーゼ」
(スパゲティー・ミートソース)



「わかったさんのドーナツ」より

- ・「手作りドーナツ」

当日の給食をお楽しみに~! 感謝やリクエストもお待ちしています!!

こんだてカレンダー11月

※今年度より、献立表の書式を変更しました。
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	火	水	木	金
60周年おめでとう 	★11月の旬の食材は白菜、ほうれん草、小松菜、ねんぎん、チングン菜、かぶ、春菊、きのこ類、大根、大根、みかん、柿、りんご、ブリ、ししゃもなどです。 	かんしやの心 	1日 牛にゅう 韓国風炊き込みごはん 具だくさんチャプチエ 韓国風豆乳スープ 	2日 牛にゅう オリパラ 胚芽パン 世界の料理 マスのバター焼き ザウワークラウト風 ジュッド・マット ・ガーデボウネン (豆・豚肉・じゃが芋の煮込み) りんごのパイ包み焼き
5日 	牛にゅう りんごとさつま芋の蒸しパン ピーンズシチュー じゃこサラダ	牛にゅう 大根めし 牛にゅう いいじの日 五穀ごはん 揚げ出し高野の おろしあん かみかみがんびら 玉ねぎと若布のみそ汁 みかん 	牛にゅう いいじの日 五穀ごはん 揚げ出し高野の おろしあん かみかみがんびら 玉ねぎと若布のみそ汁 みかん 	9日 オレンジジュース お赤飯 石原小60周年記念式典 魚の もみじ焼き お祝いすまし汁 紅白ポンチ
12日 	牛にゅう けんちんうどん へんしんレストランの 「まいしゅう」 (手作りしゅうまい) へんしんレストランの 「ブチッ」 (野菜チップス) バナナ 	13日 牛にゅう シーフードピラフ 鮭と秋野菜のシチュー ルルとララの スイートポテト 	14日 牛にゅう ごはん 給食番長カレー (和風だし) 給食番長の ひじきサラダ 柿 	15日 牛にゅう パンキンパン りんごジャム おかののキッシュ カラフル豆サラダ 14ひきのあさごはんの 「きのこスープ」 付) 大根おろし 野菜の醤油あえ 南瓜と大根のみそ汁
19日 	牛にゅう ごはん 11ひきのねこの コロッケ 野菜のツナごまあえ 白菜と油揚げのみそ汁 	20日 牛にゅう ごはん 11ひきのねこの コロッケ 野菜のツナごまあえ 白菜と油揚げのみそ汁 	21日 牛にゅう 五穀ごはん おでん 「えんぴつの天ぷら」風 (さつま芋スティックの磯焼揚げ) 	22日 牛にゅう ごはん こまつさんの スペゲティ・アップ ・ボロネーゼ ・ノンオイルサラダ わかったさんのドーナツ
26日 	牛にゅう ごはん 「だしを味わう 和食こんだて」 いかとさつま芋の ぱら天丼 茶わんむし 豆腐と春菊のすまし汁 	27日 牛にゅう 木島平村の 食材メニュー 木島平村の新米ごはん 魚のピリ辛焼き 	28日 牛にゅう ソフトフランスパン パンブキンシチュー ABCサラダ 	29日 牛にゅう 麦ごはん 豆こうもチキン 野菜のおかか和え みだくさん味噌汁
30日 	牛にゅう ごはん どんどうけめし (鳥取県) 梅らっきょう和え (鳥取県) かに汁 (鳥取県) 目玉のおやじゼリー 	30日 牛にゅう どんどうけめし (鳥取県) 梅らっきょう和え (鳥取県) かに汁 (鳥取県) 目玉のおやじゼリー 	30日 牛にゅう どんどうけめし (鳥取県) 梅らっきょう和え (鳥取県) かに汁 (鳥取県) 目玉のおやじゼリー 	30日(金)…「ゲゲケ忌」 調布の名産民だった水木しげるさんを偲び、11月30日の命日を「ゲゲケ忌」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」をご覗ください。

詳細ごんたて表 11月

平成30年10月26日 調布市立石原小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉による	黄の仲間 鶏やカの元による	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	韓国豚肉を込みごはん	○	ぶた肉、みそ	米、麦、砂糖、ごま油、油、ごま	にんにく、にんじん、大根、ニラ、キムチ	615 kcal
	具だくさんチャーフチエ		ぶた肉	砂糖、ごま油、油、はるさめ	ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、赤ピーマン、もやし、こまつ菜	24.9 g
	韓国風豆乳スープ		タラ角切り、油あげ、みそ、豆乳	でんぶん、ごま油	しょうが、にんじん、大根、えのきだけ、干しいたけ、ねぎ、ほうれん草	20.6 g
2 金	胚芽パン	○	ます	胚芽パン		635 kcal
	マスのバター焼き		ハム、ベーコン	小麦粉、油、バター、オリーブ油 砂糖	キャベツ、レッドキャベツ	27.3 g
	ザウワーグラウト風 ジュッド・マット・ガーデボウルン (豆・ぶた肉・じゃが芋の煮込み)		たまご	じゃが芋、小麦粉	グリンピース、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、パセリ	26.0 g
5 月	りんごのパイ包み漬け	○	ぶた肉	はちみつ、パイシート、グラニュー糖	りんご	
	きんむらごはん		ぶた肉、いわしすり身、ひじき	米、麦、油、砂糖、ごま	ごぼう、にんじん、干しいたけ	654 kcal
	いわしのいが頭あげ		砂糖	でんぶん、小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ、しょうが	26.7 g
6 火	柿炒めす	○	油あげ	こんにゃく、こんにゃく、里芋、じゃが芋、でんぶん	大根、にんじん、柿	20.7 g
	のっぺい汁		豆乳	蒸しパンミックス、砂糖、油、さつま芋	ごぼう、大根、にんじん、干しいたけ、ねぎ、こまつ菜	
	りんごとさつま芋の蒸しパン		ベーコン、ぶた肉、ミックスピーンズ、大豆	油、じゃが芋、乳不使用マーガリン、小麦粉	りんご	631 kcal
7 水	ピーンズシチュー	○	じゃこ	油、ごま、砂糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん	20.5 g
	じゃこ炒め		油あげ	米、油、ごま	大根	653 kcal
	大根めし		ししゃも	でんぶん、小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、りんごジュース	27.9 g
8 木	ししゃもの和風マリネ	○	みそ	じゃが芋、ごま、砂糖	れんこん、ごぼう、にんじん	20.6 g
	梅菜のごまみそ和え		ぶた肉、たまご	でんぶん	干しいたけ、ニラ、にんじん、もやし	
	ニラ玉スープ		みかん		みかん	
9 金	みかん	○	五穀ごはん	米、五穀米		638 kcal
	揚げ出し高野のあうしょん		こうや豆ふ	でんぶん、油、砂糖	大根	25.1 g
	かみかみきんぴら		いか	油、じゃが芋、砂糖、ごま	れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん	18.4 g
10 月	玉ねぎと若布のみぞ汁	○	油あげ、わかめ、みそ		玉ねぎ	
	お酢漬		ささげ	米、もち米、黒ごま		632 kcal
	魚のもみじ漬き		ユレ 豆ふ、なると(小麦粉・卵なし)	ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんじん、ピーマン、黄ピーマン	20.5 g
11 火	お祝いごまし汁	○	スジ	大根、ねぎ、ほうれん草	大根、ねぎ、ほうれん草	11.8 g
	紅白ポンチ		ささげ	白玉団子(紅白)、砂糖	りんご、黄桃、レモン	
	けんちんうどん		うどん、油、こんにゃく		にんじん、大根、ごぼう、こまつ菜、ねぎ	627 kcal
12 月	へんしんレストランの「まいしゅう」 (手作りしゅうまい)	○	ぶた肉、とり肉、おから	パン粉、でんぶん、しゅうまいの皮	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ	29.2 g
	へんしんレストランの「フチッ」 (野菜チップス)		じゃが芋、さつま芋、油			24.7 g
	バナナ				バナナ	
13 火	シーフードピラフ	○	とり肉、むきえび、いか	米、麦、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、グリンピース	712 kcal
	鶏と秋野菜のシチュー		サケ、牛乳、生クリーム	油、じゃが芋、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、白菜、かぶ、しめじ	23.5 g
	ルルとララのスイートポテト		豆乳	さつまいも、乳不使用マーガリン、砂糖		22.6 g
14 水	ごはん	○	米、麦			644 kcal
	給食番長カレー(和風だし)		ぶた肉	油、じゃが芋、小麦粉、乳不使用マーガリン	にんにく、干しいたけ、玉ねぎ、にんじん、りんご	19.3 g
	給食番長のひじき炒め		ひじき、ロースハム	ごま油、砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	18.4 g
15 木	パンブキンパン	○	パンブキンパン			676 kcal
	りんごジャム		リンドウ		リンドウ	25.7 g
	おからのキャッシュ		ペーパン、おから、たまご、生クリー ム、チーズ	油	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、ほうれん草	
16 金	カラフル豆サラダ	○	えだ豆、大豆	砂糖、油	ホールコーン、キャベツ、もやし、干しいたけ、玉ねぎ	
	14ひきのあさごはんの 「きのこスープ」		ペーパン、豆乳	油、さつま芋、米粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのきだけ、バセリ	31.1 g
	春ごはん		米、麦			
17 月	めぐらのさんま「さんまの塩焼き」 付) 大根おろし	○	さんま			603 kcal
	野菜の醤油あえ		砂糖			25.4 g
	南瓜と大根のみぞ汁		大根			21.6 g
18 火	りんちゃんのパオス(手作り肉串)	○	おかか、のり		もやし、こまつ菜、にんじん	
	豆腐のチャンブリー		油あげ、みそ		かぼちゃ、大根、ねぎ	
	わかめスープ		ぶた肉	小麦粉、妙糖、フード、油、ごま油、でんぶん	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、干しうまい、にんにく	626 kcal
19 水	ごはん	○	生あげ、ぶた肉、たまご、おかか わかめ	油、ごま油、でんぶん	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、干しうまい	27.4 g
	11ひきのねこのコロッケ		米	ごま油、ごま	ねぎ、にんじん、大根、干しいたけ、こまつ菜、干しうまい	27.3 g
	野菜のナゲット和え		ツナ			676 kcal
20 木	白菜と油あげのみぞ汁		油あげ、わかめ、みそ	ごま油	もやし、にんじん、こまつ菜、キャベツ	23.3 g
	五目ごはん		油あげ、油		白菜、ねぎ	19.3 g
	おでん		米、麦、砂糖			
21 水	「えんひつの天ぷら」 (さつま芋スティックのいざ備げ)	○	青のり			18.7 g
	さまたさんのスパゲッティ・アッパ ・ポロホーゼ(ミートソース)		じゃが芋、ごま油、油			
	ノンオイルサラダ		さつま芋、小麦粉、油			
22 木	わかったさんのドーナツ	○	青のり			
	いかとさつま芋のぼら天丼		米、麦、砂糖			689 kcal
	葉わんむし		じゃが芋、ごま油、油			28.2 g
23 火	豆腐と春雨のすまし汁	○	大根			18.7 g
	木島平村の新米ごはん	○	青のり			
	魚のビリ辛漬け		さつま芋、小麦粉、油			
24 水	野菜のごま酢かけ	○	青のり			
	木島平村のものご汁		米			
	ソフトフランスパン		米			
25 木	パンブキンシチュー	○	シマホック		ねぎ、干しうまい、にんにく	615 kcal
	ABCサラダ		砂糖		キャベツ、にんじん、もやし、ホールコーン、レモン、玉ねぎ	21.5 g
	青ごはん		豆心			21.7 g
26 火	豆乳と春雨のすまし汁	○	いか	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖	パセリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	693 kcal
	木島平村の新米ごはん	○	豆心	砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、ホールコーン、レモン、玉ねぎ	25.5 g
	魚の辛味噌		青のり	乳不使用ホットケーキミックス、砂糖、油		21.7 g
27 水	野菜の炒め物	○	青のり			
	いかとさつま芋のぼら天丼		青のり			625 kcal
	葉わんむし		青のり			26.2 g
28 木	豆乳と春雨のすまし汁		豆心			16.3 g
	木島平村の新米ごはん		豆心			
	魚の辛味噌		豆心			
29 火	野菜の炒め物	○	豆心			597 kcal
	野菜の炒め物		豆心			28.3 g
	みだくさん味噌汁		豆心			15.5 g
30 木	どんどうけめし(鹿児島県)	○	豆心			
	梅うっこうとう(鹿児島県)		豆心			
	かに汁(鹿児島県)		豆心			
31 金	目玉のおやじせりー	○	豆心			645 kcal
	寒天		豆心			27.3 g
32 土	豆乳	○	豆心			20.1 g
	寒天		豆心			
33 日	寒天	○	豆心			657 kcal
	豆乳		豆心			26.9 g
34 月	寒天	○	豆心			14.3 g
	豆乳		豆心			