



給食たより

令和元年10月30日
調布市立石原小学校
校長 樋川 宣登志
栄養士 岩崎 可愛

< お知らせ2 > 11月26日から
12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
目印です



あき 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 >

29日：ゲゲゲ屋 ～水木マンガの生まれた地 調布市～

みなさんは「ゲゲゲの鬼太郎」を知っていますか。
作者の漫画家・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年から亡くなるまでの56年を調布市で過ごしました。

鬼太郎の足跡



今年6月には「鬼太郎ひろば」

が開館し、鬼太郎のオブジェなどが設置されました。
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「ゲゲゲの日」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、あごつみれ入りに汁」を取り入れました。デザートは去年大好評だった「白玉のおやしゼリー」です。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～！

©水木プロ

今年度も「秋の読書週間」に合わせて、給食にブックメニューが登場します！事前に、子どもたちからリクエストをもらったメニュー中心で、献立に取り入れました！

26日「こまったさんシリーズ」より

・・・「こまったさんのラーメン」

「わかったさんシリーズ」より

・・・「わかったさんのプリン」

27日「にちようびは名探偵」より

・・・「名探偵のきのこごはん」
& 「おばあさんのきのこ汁」

28日「ルルとララシリーズ」より

・・・「ルルとララのフレンチトースト」



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！！

★12月2日～6日も引き続きブックメニューを提供する予定です！

★読者の皆様へ給食費納入のおお願い★

11月は1日(金)、および15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	火	水	木	金
 いしわらこ 4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、ぶり、ししゃもなどです。 5日	かんしゃの心 6日	11月23日は 勤労感謝の日 全国を一つにつなぐ人々や 食べ物をいただくことに感謝しましょう。 7日	11月24日は 立冬 8日
文化の日 ふりかえ休日 9日	牛にゅう パンプキンパン おからのキッシュ あきやさいの とうにゅうポトフ 10日	牛にゅう だいこんめし さんまのしおやき あおなとぎのこの すましじる しらたまあずきの かんでんよせ 11日	牛にゅう さつまいもごはん ししゃもの わふうマリネ ニラとうろふの よせなべふう みかん 12日	牛にゅう きんぴらごはん あげだしとうろふの おろしゅうあん きりぼしだいこんと ほうれんそうの じゃこあえ かき 13日
さけの日 牛にゅう ざつこいり わかめごはん さけのもみじやき かぼちゃと たまねぎのみそじる なし 14日	牛にゅう ごもくクッパ もやしと だいこんのナムル だいがくいも 15日	牛にゅう きなこ ビスキュイトースト ピーズシチュー ノンオイルサラダ 16日	牛にゅう きじまだいらむらの 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 じり りんご 木島平村の 食材メニュー 17日	牛にゅう かきまわし (とりめし) みそおでん (みそだれべつぞえ) おにまんじゅう (さつまいも むしばん) 18日
牛にゅう キムチチャーハン なんこつからあげ ワンタンスープ みかん 食育の日 かみかみ メニュー 19日	牛にゅう てづくりにくまん ぐだくさん チャブチェ ちゅうかスープ バナナ 20日	オレンジジュース てづくりピザ あきいろ クリームシチュー コールスローサラダ 21日	牛にゅう えびとさつまいもの ばらてんどん ちゃんわむし とうろふとおおなの すましじる 「だしを味わう 和食こんだて」 22日	牛にゅう てんらん会 カレーピラフ チキンのハーブやき カラフルスープ おかしな めだまやき (ももいり ヨーグルトゼリー) 23日
てんらん会 ふりかえ休業日 24日	牛にゅう こまったさんの ラーメン パリパリポテトの ちゅうかサラダ わかったさんのプリン 25日	牛にゅう めいだんていの きのこごはん さばのピリからやき さんしよくおひたし おばあさんの きのこじる 26日	牛にゅう ルルとララの フレンチトースト チキンのトマトに グリーン サラダ 27日	牛にゅう ながいも らっきょうの たきこみごはん あごつみれいり かにじる めだまの おやしゼリー 28日
				ゲゲゲ屋 29日

< 今月のこんだてより >

6日(水)・・・「十日夜(とおかんや)」お月見こんだて
十日夜とは、稲刈りを終えて田の神様を見送る行事で、田の神様の化身とされている「かかし」に、お供え物をしたり、一緒にお月見をしたりする、旧暦の10月10日に行われていた収穫祭です。十五夜・十三夜・十日夜と3回お月見をすると縁起が良いと言われています。

7日(木)・・・「立冬(りゅうとう)」
「秋が終わり、冬が始まる日」です。朝晩の寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすい時期なので、「風邪予防こんだて」です。「からだの調子を整える」野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう！

8日(金)・・・「いい歯の日」
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！

14日(木)・・・「木島平村の食材を使った給食」
調布市の姉妹都市、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、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)・・・「愛知県の郷土料理」
季節にピッタリのとりめし、おでん、おにまんじゅうを作ります。お楽しみに～！

21日(木)・・・「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、昔から受け継がれてきた食文化です。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。

22日(金)・・・「てんらん会」特別メニュー
みんなの作品に負けないくらいカラフルな給食にします！「おかしな目玉焼き」は中井先生からのリクエストです！

26日(火)～12月6日(金)・・・読書週間
今年度も読書週間に合わせて、ブックメニューを提供します。詳細については「給食たより」をご覧ください。

29日(金)・・・「ゲゲゲ屋」
調布市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「ゲゲゲの日」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「給食たより」をご覧ください。