



11月給食だより

令和4年10月28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、空気も乾燥してきています。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：ゲゲゲの鬼太郎の生誕地 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。

鬼太郎バス



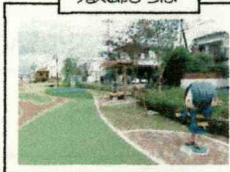
聖地巡礼マップ



©水木プロ

©水木プロ・フジテレビ・東映アニメーション

鬼太郎ひろば



調布駅～西調布駅間に開園した「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。また、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総集編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「ゲゲゲの鬼太郎の日」とし、様々な催しが行われています。

そこで11月30日の給食は「ゲゲゲの鬼太郎」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。

デザートは毎年大好評の「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。

今年は鬼太郎が学校に遊びに来てくれるかもしれませんよ！

・・・お楽しみに～！

お知らせ2 11月7日から
18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



今年度も、「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！
今回は子どもたちからのリクエストを中心に、メニューを組み合わせました！

7日「こまったさんのラーメン」より

…「マーボーラーメン」&「野菜ラーメン」
&「わかったさんのフリン」

8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」
&「思い出のジンジャーブレッド」

9日「秋さけのひみつ」より…「秋さけのちゃんちゃん焼き」

10日「わんわん物語」より…「特製ミートボールスパゲティ」
&「わかったさんのドーナツ」より…「レモンドーナツ」

14日「オニじゃないよ おにぎりだよ」より…「焼きおにぎり」
&「おでん おんせんにいく」より…「おでんおんせん」

15日「もりのピザ屋さん」より…「手作りピザ」

16日「男子弁当部」より…「ライスバーガー」

17日「新妖怪ナビ・ルナ」より…「ナビの焼きそば」
&「王さまライオンのケーキ」より…「いちごケーキ」

18日「ハリーポッターと賢者の石」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おります！

★保護者の皆様へ給食費納入のお願い★11月の引き落とし日は、7日(月)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 1日	水 2日	木 3日	金 4日
かんしゃの心 	牛にゅう 中かふうおこわ ぎせい豆腐 わかめスープ	長野県 郷土料理 牛にゅう 木じま平村の しんまいごはん のざわなと ぶたにくのいためもの なめこ汁 木じま平村のりんご	ぶんか 文化の日 	牛にゅう じゃこ入り わかめごはん あげだしこうやの おろしに きりぼし大こんの こまあえ
7日 ブックメニュー 牛にゅう こまったさんの ラーメン マーボー豆腐 やさいいため わかったさんのプリン	8日 ブックメニュー 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 おもいで ジンジャーブレッド	9日 ブックメニュー 牛にゅう ごはん 大豆と じゃこのあげに 秋さけの チャンチャンやき よしの汁	10日 ブックメニュー 牛にゅう とくせい ミートボール スパゲティー ジュリアンヌスープ わかったさんの レモンドーナツ	11日 ぜんこうえんそく きゅうしよく 全校通年で給食なし
14日 ブックメニュー 牛にゅう オニじゃないよ やきオニギリだよ おでんおんせん もやしの中かあえ	15日 ブックメニュー 牛にゅう もりの ピザやさんの 手づくりピザ 白さいとベーコンの クリームスープ みかん	16日 ブックメニュー オレンジ ジュース 男子べんとう豆腐の ライスバーガー 豆腐入り やさいスープ	17日 ブックメニュー 牛にゅう ナビの やきそば 中かスープ 王さまライオンの いちごケーキ	18日 ブックメニュー 牛にゅう チーズパン アイリッシュ シチュー 百みビーンズふう サラダ まほうゼリー
21日 おんがくはっぴようかい 音楽発表会の ふりかえりお休み 	22日 世界の料理 「カタル」 牛にゅう マクブース レンティル スープ クナーファ	23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 	24日 だしを味わう 和食こんだて 牛にゅう いかとさつまいもの ばら天どん ちゃんむし 豆腐とわかめの すまし汁	25日 牛にゅう ゆかりごはん さかなの もみじやき みたくさん みそ汁
28日 東京都 郷土料理 牛にゅう ごはん のりつくだに ムロアジのメンチカツ すきやきふうにかき	29日 牛にゅう ガーリックトースト かぼちゃシチュー ビーンズサラダ	30日 ゲゲゲ忌 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 	★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、ブリ、 ししゃも などです。	

<今月のこんだてより>

2日(水)…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、しめじ、なめこ、りんごを使って、おいしい給食を作ります！

7日(月)～18日(金)…読書週間ブックメニュー

今年度も秋の読書週間に合わせて、ブックメニューを提供します。今回は春の読書週間に子どもたちからリクエストがあった本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。

22日(火)…世界の料理「カタル」

11月21日開幕のサッカーワールドカップにちなみ、今回の開催国「カタル」の料理を給食で提供します。とり肉を使ったポピュラーなピラフと、レンズ豆のスープ、パリパリの生地でクリームをはさんで焼いた、カタルで人気のスイーツをアレンジして作ります。お楽しみに～！

24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、昔から受け継いできた食の文化です。この日は和食の基本である「だし」を味わえる給食です。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。

28日(月)…郷土料理「東京都」

東京都の郷土料理って何ですか？と質問されることもあります。東京都でもともと食べられていたけど、今では全国で食べられているという料理が多いです。今回は八丈島産のムロアジを使ったメンチカツを中心に、東京発祥とされている料理の中から、手作りののり佃煮と、すき焼き風の煮物を作ります。

30日(水)…「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、毎年、市内で各種イベントが行われます。詳細については「給食だより」をご覧ください。ゲゲゲ忌に合わせて、給食も特別メニューです。&鬼太郎が石原小に遊びに来てくれるかも！？

