

<月間平均栄養価>
エネルギー・596kcal
たんぱく質・22.0g
脂質・23.3g
塩分・2.8g



11月 食育・献立だより



令和7年度 11月号
調布市立 石原小学校
校長 飯島慶裕
管理栄養士 落合嘉子

きゅうしよくしどうちくひょう かんしゃ きも
給食指導目標 「感謝の気持ちをあらわそう」

えいよう しどう ちくひょう からだ ちょうし しよくひん し
栄養指導目標 「体の調子をよくする食品を知ろう」

日	当日の食育・献立テーマ		あかの なかま ちやにく になる	きいろの なかま ねつや ちからの もとなる	みどりの なかま からだの ちょうし をととのえる
	献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介			
4火	十三夜（11/2）「行事食・豆と栗」		ぎゅうにゅう わかめ、あじ とりにく、かまぼこ あすき	こめ、かたくりこ あぶら、こんにゃく さとう、しらたま くり	しょうが、にんじん だいこん、しいたけ グリーンピース えのき、ほうれんそう
	わかめごはん 魚と大根の煮物 月見汁 栗とお月見団子	<食文化・行事にちなんだ料理> 十三夜は栗名月・豆名月と言われます。 この日は、栗と豆を使います。			
5水	ブックメニュー 「スターウォーズ・ポーションパン」		ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、ベーコン いんげんまめ ひよこめめ レンズまめ	パン、こむぎこ さとう、あぶら バター、マーガリン ごまあぶら じゃがいも	にんじん、だいこん きゅうり、にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース
	ポーションパン 大根とわかめのサラダ ビーンズシチュー	<食の重要性・食の喜び・楽しさ> ポーションパンは、「スターウォーズ・フォー スの覚醒」に登場する魔法のようなパンです。			
6木	旬の食材 「きのこ・なめこ」		ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とうふ、わかめ なまクリーム	こめ、さとう かたくりこ、ごまあぶら さつまいも、こむぎこ コーンフレーク パンこ、あぶら	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし にら、なめこ、ねぎ
	スタミナ丼 なめこ汁 みのむしくん	<食文化・旬の食材> きのこは森の中で、木の根で育ち 木と仲良くくらしています。			
7金	いい歯の日（11/8）「歯によい栄養素」		ぎゅうにゅう とうふ、わかめ じゃこ、みそ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら、おふ	たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり えのき、ねぎ こまつな
	ごはん 豆腐のステーキ じゃことわかめの和え物 小松菜とお麩のみそ汁	<心身の健康・食品のはたらき> 「いい歯の日」にちなんで、歯の健康によい 栄養素を多く含む食品を取り入れました。			
10月	世界の料理 「スコットランド」		ぎゅうにゅう、たら ベーコン、チーズ なまクリーム とりにく	こめ、あぶら オリーブオイル じゃがいも マーガリン、むぎ	にんにく、にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー、キャベツ パセリ
	ケジャリー（白身魚のカレーピラフ） チーズ入りマッシュドタディ スコッチフロッズ	<食文化・世界の料理> スコットランドの料理が登場します。 スコットランドの味を楽しみましょう！			
11火	日本各地の味を楽しもう！ 「山口県・チキンチキンごぼう」		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく、ベーコン とうにゅう	こめ、もちこめ さといも、あぶら さつまいも、かたくりこ じゃがいも、さとう	にんじん、しめじ しいたけ、ごぼう グリーンピース はくさい、こねぎ みかん
	秋のかりごはん チキンチキンごぼう（山口県料理） 豆腐スープ 菊花みかん	<食文化・日本各地の料理> チキンチキンごぼうは、 山口県産の豆腐とごぼうで 山口県の給食人気メニューだそうです			
12水	食育クイズ 「給食目標・感謝の気持ちを表そう」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とりにく、ベーコン かんてん	こむぎこ、さとう マーガリン あぶらこむぎこ パンこ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ しめじ、トマト キャベツ、ナタデココ アセロラ
	手作り焼きカレーパン トマトポトフ アセロラゼリー	<感謝の心・食に関わる人々> 石原小学校の給食室では、何時から 給食をつくっているのでしょうか？			
13木	給食目標 「感謝を伝えよう！・食事のあいさつ」		ぎゅうにゅう チーフ ぶたにく	ちゅうかめん、ラード ごまあぶら、はるさめ あぶら、かたくりこ はるまきのかわ、こむぎこ さとう、ごま	メンマ、もやし、ねぎ にんにく、しょうが だけのこ、しいたけ こまつな、にんじん きゅうり
	しょうゆラーメン 春巻き 青菜のナムル	<感謝の心・食事のあいさつ> 食事の前後のあいさつには、 どんな意味が込められているか知っていますか？			
14金	農業まつり（11/15・16）「地場食材・調布育ちの大根」		ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン、あぶら こむぎこ、パンこ さとう じゃがいも	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、だいこん とうもろこし きゅうり キャベツ
	マーガリンパン かぼちゃコロッケ 調布産大根サラダ カレースープ	<食文化・地場食材> 地元農家さんが育ててくれた、 旬の美味しい大根がとどきます。			
18火	姉妹都市木島平村献立 「木島平村のお米ときのことお味噌」		ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ あぶらあげ、とうふ みそ、わかめ	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう	キャベツ、ねぎ、にら にんにく、しょうが だいこん、にんじん きゅうり、なめこ
	木島平村のごはん おあげさんでぎょうざ 木島平村のきのこ味噌汁	<食文化・各地の食材> 今年で、木島平村と調布市が 姉妹都市になって40周年になりました！			
19水	木島平村の秋の味覚！ 「木島平村のきのことりんご」		ぎゅうにゅう ベーコン、のり なまクリーム	スパゲティ、あぶら オリーブオイル じゃがいも、こむぎこ バター、パイ、さとう コーンスターチ	にんにく、にんじん たまねぎ、えのき しめじ、とうもろこし パセリ、りんご、レモン
	木島平村のきのこのスパゲティ コーンクリームスープ 木島平村のりんごパイ	<食文化・旬の食材> 実りの秋がやってきました。おいしい物がいっぱいです。 この日のジャムは、木島平村のりんごを使用します。			
20木	旬の食材 「鮭」		ぎゅうにゅう さけ、のり ししゃも	こめ、ごま ぶあられ かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら	みつば、しそ にんじん もやし こまつな
	鮭茶漬 ししゃものバリバリ揚げ 野菜の磯和え	<食文化・旬の食材> この時期に旬を迎え、美味しくなる鮭を 味わって食べましょう。			

21 金	ゲゲゲ忌 (11/18~30) 「ぬりかべトースト」 めい ぬりかべトースト  ◎水木プロ		ぎゅうにゅう とりにく パーコン なまクリーム	パン、バター マーガリン、ごま はちみつ、さとう チョコレート、あぶら さつまいも、こむぎこ	にんじん、もやし とうもろこし、きゅうり たまねぎ、しめじ はくさい
25 火	和食の日 (11/24) 「和食の基本・だし」 ごはん 豆腐の真砂揚げ 小松菜のおかか和え 青菜の吸い物  ◎水木プロ		ぎゅうにゅう ひじき、とうふ とりにく、イカ おかか、かまぼこ	ごめ かたくりこ あぶら、さとう	にんじん、ねぎ こまつな、もやし だいこん、しいたけ えのき、ほうれんそう
26 水	秋の味覚いっぱい! 「しめじ・まいたけ・エリンギ・かぶ・さつまいも」 きな粉揚げパン さつまいもサラダ 秋の豆乳トフ  ◎水木プロ		ぎゅうにゅう きなこ、パーコン とりにく とうにゅう	パン、あぶら さとう さつまいも じゃがいも	にんじん、えだまめ とうもろこし、たまねぎ しめじ、エリンギ まいたけ、かぶ キャベツ
27 木	ゲゲゲ忌 (11/18~30) 「水木しげるさんの故郷・鳥取県の献立」 ごはん スタミナ納豆 いもこん鍋 白菜とわかめのみそ汁  ◎水木プロ		ぎゅうにゅう だいたず、なっとう あぶらあげ、とりにく みそ、わかめ	ごめ、ごまあぶら さとう こんにゃく さといも、あぶら	にんにく、しょうが にんじん、こねぎ ごぼう、しめじ、だいこん ねぎ、はくさい
28 金	ゲゲゲ忌 (11/18~30) 「目玉のおやじゼリー」 カレーピラフ・ホワイトソースがけ キャベツのスープ 目玉のおやじゼリー  ◎水木プロ		ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム かんてん	ごめ、あぶら こむぎこ バター、さとう	にんじん、たまねぎ とうもろこし グリーンピース、セロリー キャベツ、パセリ さくらんぼ

とくしゅう
特集

木島平村と調布市は、今年で1985年に姉妹都市盟約を結び、40周年を迎えます。調布市と木島平村は、市民と村民の相互理解と交流を図るため、様々な交流事業を実施しています。木島平村では、美味しい食材が収穫できることもあり、石原小学校の給食でも村の食材を使用させていただいています。今日は、そんな木島平村の特産ですり

A.木島平村は長野県の北端に位置しています。

A,豪雪に由来する清らかな水と、肥沃な大地から農に恵まれた故郷を
 思わせる懐かしく美しい風景が広がる農村地域です。長野市から北東に
 約40km、北陸新幹線飯山駅からバスで15分、上信越自動車道 豊田飯
 山ICから車で15分とアクセスもよく、日本有数のスノーリゾートや温泉地に
 囲まれ、季節を問わず訪れる人は後を絶ちません。

Q. 新鮮屋さんはどんなお店？

農村

馬曲溫泉

山からの暑色

新鮮屋店長
くわばらさん

村の様子

村の様子

スキー場

A.きのこや雪解け水で育ったアスパラ、コンクールで受賞経験もあるお米、きのこ、りんごなど様々な美味しい食材が育っています。



※石原小学校の給食でも使用させていただいています。