



ご意見ご感想はこちらから



深大寺小学校 10月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 安齋亨

日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
1 水	もみじ読書旬間コラボ給食「りんごかもしれないケーキ」					今日のブックメニューは「りんごかもしれない」をイメージした「りんごかもしれないケーキ」です。ケーキの中に入っている果物は、りんごかもしれないし、りんごじゃないかもしれません。想像力を働かせて味わって食べましょう。この本も深大寺小図書館にあります。
	ラグーソースパスタ		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、すなごも、 ひよこめめ、ベーコン、 とうにゅう	スパゲティ、 オリーブオイル、 じゃがいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、 マーガリン、はちみつ	
	ポテトのフレンチサラダ					
	りんごかもしれないケーキ			「りんごかもしれない」 ヨシタケ シンスケ ブロンズ新社	たまねぎ、セロリー、 にんにく、トマト、 キャベツ、にんじん、 もやし、とうもろこし、 こまつな、りんご、 ようなし	
2 木	給食室で生地から手作り「肉まん」					今日は給食室で生地から手作りした肉まんです。小麦粉をこねて発酵させ、生地をふんわり仕上げるまでには時間と手間がかかります。そして、調理員さんが一つひとつ丁寧に具を包みました。心をこめて作った肉まんをじっくり味わって食べましょう。
	手作り肉まん		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、わかめ、 とうふ、とうにゅう、 あかみそ、しろみそ	こむぎこ、さとう、 ラード、かたくりこ、 こまあぶら、あぶら、 しらだし、こま	
	中華風サラダ				たまねぎ、だいのこ、 しいたけ、しょうが、 にんにく、はくさい、 キャベツ、セロリー、 かいわれにんじん、 しめじ、ねぎ、キムチ	
	豆乳のピリ辛スープ					
3 金	もみじ読書旬間コラボ給食「魚とパセリのトマトスープ」					今日のブックメニューは「11ぴきのねことへんなねこ」に出てくるスープをイメージしたものです。物語の中で、釣った魚を鍋にたくさん入れてトマトと一緒に煮込む場面があります。今日の給食でもトマトをしっかりと煮込むので酸味はおさえられていると思います。本の世界から飛び出してきた料理を楽しんで食べてください。
	たらこピラフ		○	ぎゅうにゅう、 とりにく、たらこ、 とうふ、たらこ	こめ、あぶら、 マーガリン、 かたくりこ、さとう、 オリーブオイル、 じゃがいも	
	豆腐ステーキ				たまねぎ、にんじん、 えのき、にんにく、 あさつき、トマト、 キャベツ、こまつな、 パセリ	
	魚とパセリのトマトスープ			「11ぴきのねことへんなねこ」 長峰のぼる こぐま社		
6 月	十五夜 芋名月「里芋ごはん」					十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、昔から収穫に感謝しながら月を眺めてお祝いする習慣があります。別名「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり料理にして食べたりする習慣があります。そこで今日は、ほくほくとした里芋の味わいを楽しめる里芋ごはんを給食に取り入れました。
	里芋ご飯		○	ぎゅうにゅう、 とりにく、ちくわ、 だいず、こぶ、あずき	こめ、もちこめ、 さといも、 こんにゃく、くり、 あぶら、さとう、 しらたま	
	鶏肉の秋煮				だいにんにんじん、 だいのこ、しいたけ、 いんげん	
	お月見団子(あんこ)					
7 火	もみじ読書旬間コラボ給食「元気サラダ」					今日のブックメニューは「サラダでげんき」に出てくるサラダをイメージしたものです。物語では主人公のりっちゃんがお母さんのためにサラダを作ります。色々な動物が訪ねてきて、りっちゃんにサラダを作るアドバイスをしてくれます。1年生でも読みやすい内容になっていますので、興味のある人は深大寺小図書館で読んでみましょう。
	親子丼		○	ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご、 のり、ハム、こぶ	こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら	
	りっちゃんの元気サラダ				たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、キャベツ、 にんじん、 とうもろこし、 こまつな、ぶどう	
	果物(ぶどう)			「サラダでげんき」 内野安子さく 長 新太/文 福音館書店		
8 水	市制施行70周年 特別給食「70周年記念 コロッケ」					調布市は今年、市制施行70周年を迎えます。昭和30年に市となってから、多くの人の努力と支えによって今のまちが形づくられてきました。今日はその節目を記念し、特別な給食を用意しました。70周年のイラストをあしらったコロッケは、今年だけの特別な一品です。長い歴史に感謝しながら味わってください。
	カレーライス		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、すなごも、 とりむね、ひよこめめ	こめ、あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、バター、 さとう	
	70周年記念 コロッケ				にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、 とうもろこし	
	ひよこ豆のチキンサラダ					
9 木	中華料理「ほうれん草の翡翠(ひすい)スープ」					翡翠スープの「翡翠」とは、古くから大切にされてきた宝石の一種で、美しい深緑色をしています。ほうれん草をペースト状にし、スープに加えることで、その色合いが翡翠に似ていることから名付けられました。ほどよいとろみとやさしい味わいの温かいスープを飲んで、心も体もほかほかにならしましょう。
	キムチチャーハン		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とうふ、 とりにく	こめ、あぶら、 かたくりこ、 しょうまいのかわ、 ごまあぶら	
	花シューマイ				にんじん、キムチ、 はくさい、しょうが、 にんにく、こまつな、 たまねぎ、しいたけ、 ほうれんそう、ねぎ	
	ほうれん草の翡翠スープ					
10 金	目の愛護デー(10月10日)「目にいい食材」					10月10日は「目の愛護デー」です。数字の「10」を横にすると眉と目の形に見えることから、この日が定められました。給食では、この日にちなみ人参やブルーベリー、ホタテなど目の健康に良いとされる食材を取り入れています。「シシリアン」は魚介のうま味を生かしたクリームソースパスタです。
	シシリアン		ブルーベリー	ジョア、とりにく、 ホタテ、むきえび、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ハム	スパゲティ、 オリーブオイル、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、 はちみつ	
	イタリアンサラダ				にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 チンゲンツァイ、 はくさい、キャベツ	
	キャロットマフィン					
14 火	愛知県郷土料理「沢煮碗」					沢煮碗は、千切りにした豚肉や野菜を具材として入れた汁物です。沢煮碗の「沢」には「たくさん」という意味があり、具材が豊富に入っているのが特徴です。今日は豚肉、ごぼう、人参、大根、えのき、きぬさやの6種類の具材が入っています。
	ごはん・沢煮碗		○	ぎゅうにゅう、 めひかり、こんぶ、 ぶたにく	こめ、かたくりこ、 こむぎこ、あげあぶら	
	めひかりのから揚げ				しょうが、にんにく、 キャベツ、はくさい、 にんじん、こまつな、 ごぼう、だいにん、 えのき、きぬさや	
	白菜の塩こぶ和え					
15 水	二十四節気 寒露(かんろ)「秋に旬を迎える食材を使った献立」					寒露は二十四節気の一つで、露が冷たく感じられるころをいいます。空気が澄み、夜空に月がいっそう明るく輝く季節です。今日の献立には、きのこや里芋など秋に旬を迎える食材をたっぷり取り入れました。秋ならではの味覚を味わいましょう。
	六穀めし		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とうふ、 わかめ、みそ	こめ、ざっく、 こまあぶら、こま、 さといも、 こんにゃく、さとう	
	里芋とこんにゃくの炒め煮				こまつな、だいにん、 にんじん、いんげん、 しょうが、にんにく、 なめこ、えのき、 しめじ、ねぎ	
	木島平村のきのこのみそ汁					
16 木	御神楽応援給食「みかグラタン」					今日は5・6年生の御神楽発表会です。給食室では、発表会を応援するため「み」と「か」から始まる食材を入れたグラタンを作ります。「み」は「みそ(西京みそ)」, 「か」は「かんしょ」です。かんしょとは、さつまいもの別の呼び名です。しっかり食べて元気に発表しましょう。
	パンブキンパン		○	ぎゅうにゅう、 とりにく、みそ、 なまクリーム、 チーズ、ベーコン	パン、じゃがいも、 さつまいも、あぶら、 こむぎこ、バター	
	みかグラタン				たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 キャベツ、だいにん、 しめじ、 チンゲンツァイ	
	秋野菜のスープ					

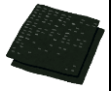
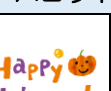
後半分は裏面にあります。→



深大寺小学校 10月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 安齋亨

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
17 金	海藻を食べよう！「のりのつくだ煮」				のりの佃煮は、給食室でのりをじっくりと似て手作りします。のりの香りとうま味がぎゅっと詰まった佃煮は、ごはんのおともにぴったりです。のりにはカルシウムや鉄分、食物せんいなど体に大切な栄養が含まれています。
	ごはん・のりの佃煮 ほっけの秋あんかけ 吉野汁		ぎゅうにゅう、 ほっけ、とりこ、 とうふ	こめ、さとう、 かたくりこ、 あぶら、こんにゃく	
20 月	これならサラダも食べたくなる！？「チップスサラダ」				チップスサラダは、サラダの上に給食室で手作りのポテトチップスをのせた一品です。ポテトチップスは、むかしアメリカでお客さんが「じゃがいもをもっと薄く切って」と注文したことから生まれた料理といわれています。カリッとした食感を味わってください。
	メキシカンライス チップスサラダ チキンボールスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ウィンナー、 とりこ	こめ、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも、 あげあぶら、 こまあぶら、 かたくりこ	
21 火	カルシウムを取ろう「ししゃものごま焼き」				ししゃもは頭から尾まで丸ごと食べられる、給食でもおなじみの魚です。骨ごと食べられるのでカルシウムをたっぷりとることができます。ししゃも1尾には約66mgのカルシウムが含まれているとされ、丈夫な歯や骨づくりに役立ちます。よくかんで、まるごと味わいましょう。
	舞茸ごはん・ししゃものごま焼き 野菜と寒天の酢味噌和え かみなり豚汁		ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、ししゃも、 いとかなてん、 しろみそ、ぶたにく、 とうふ、あかみそ	こめ、あぶら、ごま、 さとう、じゃがいも、 こんにゃく	
22 水	世界の料理 韓国「クッパ」				給食のみそ汁は、昆布やかつお節などの天然の食材から丁寧に汁を取っています。スープのときも市販の顆粒だしは使わず、鶏がらからうま味を引き出します。今日は鶏がらに長ねぎの青い部分などを加えて煮込み、韓国料理の「クッパ」のスープを作りました。
	クッパ 五色サラダ じゃが丸くん		ぎゅうにゅう、 とりこ、わかめ、 たまご、ハム	こめ、ごまあぶら、 あぶら、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ	
23 木	さっぱりとしたデザート「はちみつレモンゼリー」				深大寺小学校の給食室は市内の第七中学校の分も給食を作り、トラックで届けています。明日は第七中学校で合唱コンクールが行われるそうです。はちみつレモンゼリーは、のどに良い食材として、のど飴などにも使われている「はちみつ」を使ったさっぱりとしたゼリーです。
	ねぎ塩ぶた丼 チンゲン菜のスープ はちみつレモンゼリー		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とりこ、かんでん	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 こま、はちみつ	
24 金	給食室で生地から手作り「ピロシキ」				今日のピロシキは、給食室で小麦粉をこねて生地から手作りし、具を包んで丁寧に仕上げています。サクッとした生地と具材のうま味を味わってください。ヴィネグレットはヨーロッパの家庭料理で、ビーツという赤い根菜を使った彩のよいサラダです。酸味がさわやかで、野菜のおいしさを楽しめします。
	手作りピロシキ 具だくさんポトフ ヴィネグレット		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりこ、 ウィンナー、ベーコン	こむぎこ、さとう、 はるさめ、あぶら、 かたくりこ、 じゃがいも	
27 月	旬の魚を食べよう！「さばの西京焼き」				鯖の旬は秋から冬で、秋は「秋鯖」、冬は「寒鯖」と呼ばれます。産卵を終えた鯖がえさを食べて脂を蓄えるため、この時期が最も脂がのります。今日は西京みそをぬって焼く「西京焼き」にし、鯖のうまみと香りを楽しめる料理です。
	ごはん・さばの西京焼き 小松菜の信田和え いものこ汁(秋田県郷土料)		ぎゅうにゅう、 さばみそ、 あぶらあげ、かつお	こめ、さとう、 こんにゃく、 さといも、あぶら	
28 火	秋の味覚「えびとまいたけのばら天丼」				えびとまいたけのばら天丼は、えびとまいたけをバラバラに揚げ、ご飯の上に乗せます。サクサクの天ぷらに甘いタレをかけ、秋の味わいを楽しめる料理です。夫ぶらの香ばしさとタレの甘みがご飯によく合います。
	えびとまいたけのばら天丼 野菜の浅漬け 豆腐のすまし汁		ぎゅうにゅう、エビ、 とうふ	こめ、こむぎこ、 かたくりこ、 あげあぶら、 さとう、こまあぶら	
29 水	中華料理「ホイコーロー丼」				回鍋肉は、中国の料理で、豚肉とキャベツ、ピーマンなどの野菜を甘辛い味噌ダレで炒めたご飯によく合うおかずです。「回鍋」とは、一度ゆでた豚肉をもう一度炒めるという意味です。豚肉のやわらかさと野菜のシャキシャキ感が楽しめる料理です。給食では辛さをおさえて食べやすくしています。
	ホイコーロー丼 五目中華スープ 果物(りんご)		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あかみそ、とりこ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 ごまあぶら	
30 木	食品ロス削減の日(10月30日)「リユースふりかけ・おから」				今日10月30日は「食品ロス削減の日」で、食べ物大切にします。今日の給食では汁を取ったあとの昆布を細かく切り、ふりかけに再利用しています。捨ててしまいうなものも工夫すればおいしく食べられることを知って、食品を大切にしましょう！
	ごはん・リユースふりかけ チキンカツ・うの花炒り煮 かぶのみそ汁		ぎゅうにゅう、 かつお、とりこ、 おから、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	こめ、こむぎこ、 パンこ、あげあぶら、 こんにゃく、さとう	
31 金	ハッピーハロウィン！「かぼちゃのフレンチトースト」				今日はハロウィンです。日本でいうお盆のような意味がある、ヨーロッパ発祥のお祭りです。ペーストにしたかぼちゃ、牛乳、メープルシロップを混ぜ合わせ食パンにぬって、オーブンで焼きます。卵を使っていませんが、かぼちゃの色で黄色くなり、フレンチトーストのような見た目になります。秋にピッタリなメニューです。
	かぼちゃのフレンチトースト 秋のごちそうクリーム煮 コーンフ레이크サラダ		ぎゅうにゅう、 とりこ、ベーコン、 ひよこまめ、 なまクリーム	パン、メープルシロップ、 はちみつ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、 コーンフ레이크	