



ご意見ご感想はこちらから



深大寺小学校

11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
4 火	十三夜 (11月2日) 「栗おこわ・いものこ汁」					十三夜は、十五夜の次に美しい月を眺める日で、「後の月」とも呼ばれます。十五夜だけを眺めることを「片見月」といい、昔は縁起が悪いとされていました。十三夜には栗や豆をお供えて、秋の実りに感謝する風習があります。今日は栗おこわと、里芋が入ったいものこ汁で、秋の味わいを楽しみましょう。
	栗おこわ・鶏つくね焼き もやしとわかめの和え物 いものこ汁		○	ぎゅうにゅう、あずき、 とりこ、とうふ、 わかめ、あぶらあげ	こめ、もちこめ、くり、 かたくりこ、さとう、 あぶら、こんにゃく、 さといも	たまねぎ、ねぎ、 しょうがもやし、 にんじん、なめこ、 まいいたけ、しいたけ、 せり
	七十二候 楓鳥黄なり「白身魚のもみじ焼き」					日本には春夏秋冬の四季だけでなく、二十四節気、七十二候という季節があります。今頃は「もみじつた黄なり」という季節です。それに合わせて今日は「もみじ焼き」という料理を作ります。にんじんをペースト状にして鮮やかなオレンジ色を出し、色付いたもみじを表現します。
	ごはん・白身魚のもみじ焼き キャベツの香味和え 水菜のはりはり汁		○	ぎゅうにゅう、たら、 ぶたにく、あぶらあげ	こめ、 ^{エッグ} フリーザー、 さとう、こまあぶら	しめじ、にんじん、 パセリ、もやし、 キャベツ、こまつな、 ねぎ、みずな、えのき、 しいたけ
6 木	秋の味覚を味わおう！「旬の食材を使った給食」					今日の給食には、さつまいも、 ^鮭 、かぼちゃ、しめじなど秋に旬を迎える食材がたくさん入っています。スイートポテトーストは、さつまいもを蒸してつぶし、バター、はちみつ、砂糖、牛乳、生クリームを混ぜたものを食パンにぬって焼きます。秋の味覚を味わいましょう！
	スイートポテトースト 秋の味覚シチュー 白いんげん豆のサラダ		○	ぎゅうにゅう、 なまクリーム、さけ、 とりこ、 いんげんまめ、 ひよこまめ	パン、さつまいも、 バター、はちみつ、 さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 パプリカ、キャベツ、 こまつな、 とうもろこし
	秋の芸術ウィーク「5年生 合奏：パイレーツオブカリビアン」					来週から「秋の芸術ウィーク」が始まります。今日は5年生の合奏「パイレーツオブカリビアン」にちなみ、「カリブの海賊」をイメージした骨付きカリブチキンです。海賊がかぶりついて食べるような骨付きの手羽元に、スパイスの香りをきかせてカリッと揚げました。音楽と給食、両方で「芸術の秋」を楽しみましょう。
	ジャンバラヤ 骨付きカリブチキン ひよこ豆とキャベツのスープ		○	ぎゅうにゅう、 とりこ、ベーコン、 ひよこまめ	こめ、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、 かたくりこ、 じゃがいも	ピーマン、パプリカ、 たまねぎ、しめじ、 マッシュルーム、 にんにく、しょうが、 キャベツ、セロリー、 こまつな
10 月	秋の芸術ウィーク「4年生 作品：おしゃれな黒ネコ」					秋の芸術ウィークに合わせて、4年生の作品「おしゃれな黒ネコ」からアイデアをもらいました。今日の給食には、黒ネコをイメージした「さつまいも黒ネコボール」が登場します。甘いスイートポテトを丸め、ココアパウダーで黒ネコの毛並みを表現しました。見ても食べても楽しい芸術の秋の一品です。
	厚揚げそぼろ丼 大根の味噌汁 さつまいも黒ネコボール		○	ぎゅうにゅう、 なまあげ、ぶたにく、 すなご、あかみそ、 とうふ、しろみそ、 いんげんまめ、 なまクリーム	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 こまあぶら、 さつまいも、バター	しいたけ、きくらげ、 にんじん、はくさい、 たけのこ、ねぎ、 ピーマン、パプリカ、 にんにく、しょうが、 だいこん、こまつな
	秋の芸術ウィーク「3年生 劇：西遊記」					3年生の劇「西遊記」にちなんで、今日は「天界のピーチパイ」です。劇の中で、孫悟空が大変に採れたおいしいそうな桃をうばう場面があります。その桃をイメージして、パイ生地甘い桃を乗せて焼き上げます。一口食べれば、まるで天界にいるような気分になれるそうですね。
	スパゲティミートソース 大根と小松菜のサラダ 天界のピーチパイ		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、すなごも、 ベーコン、ひよこまめ	スパゲティ、 オリーブオイル、 じゃがいも、さとう、 あぶら、パイ	にんじん、たまねぎ、 セロリー、 マッシュルーム、 にんにく、トマト、 だいこん、こまつな、 もやし、もも
12 水	秋の芸術ウィーク「1年生 作品：ふしぎなさかな」					秋の芸術ウィークに合わせて、1年生の作品「ふしぎなさかな」からうまれたメニューです。今日の給食の「ふしぎなさかな」は、見た目ではどんな魚なのかわからない、ちょっとふしぎな料理です。食べてみると、その名前のみつがわかるかも？食べる人の想像力をくすぐる、楽しい料理です。
	ごはん・手作り小魚ふりかけ ふしぎなさかな じゃがいもの特光う・豆乳みそ汁		○	ぎゅうにゅう、 じゃこ、かつお、 あおのり、 ししゃも、ぶたにく、 とうにゅう、しろみそ	こめ、 ぎょうざのかわ、 こむぎこ、 あぶら、こんにゃく、 じゃがいも、さとう	にんじん、ごぼう、 だいこん、えのき、 こまつな
	秋の芸術ウィーク「2年生 合唱：青い空に絵をかこう」					青空ゼリーは、2年生の合唱「青い空に絵をかこう」から生まれたデザートです。どこまでも広がる青い空をイメージして、ブルーハワイシロップでほんのり青く色づけたゼリーを作ります。2年生の皆さん、ゼリーを食べて、明るくのびのびとした歌声を空いっぱいに響かせてください。
	タコライス もずくスープ 青空ゼリー		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、すなごも、 ひよこまめ、もずく、 マグロ、かんでん	こめ、あぶら、 かたくりこ、 はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリー、 キャベツ、だいこん、 にんじん、えのき、 あさつき、レモン
14 金	秋の芸術ウィーク「6年生 劇：ぞうれっしゃがやってきた」					今日は6年生の劇「ぞうれっしゃがやってきた」から生まれた献立です。「ぞうみみピザ」は、ぞうの大きな耳の形に似たナンにチーズや野菜をのせて焼いたピザです。「サーカスビーンズ」は、劇のはじまりのにぎやかなサーカスの場面をイメージし、揚げた大豆を3種類（青のり・スパイシー・カレー）の味で仕上げたカラフルで楽しい料理です。
	ぞうみみピザ サーカスビーンズ さつまいも入り野菜スープ		○	ぎゅうにゅう、 ベーコン、チーズ、 だいす、あおのり、 とりこ	ナン、あぶら、 かたくりこ、 さつまいも	ピーマン、たまねぎ、 とうもろこし、 マッシュルーム、 キャベツ、にんじん、 チンゲンツアイ
	6年生が考えた「カラフルで楽しく食べられる給食」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。テーマは「カラフルで楽しく食べられる給食」です。味だけでなく、見た目もカラフルで楽しくなるようにと食べる人のことを考えた献立だったため給食に採用してもらいました。献立の中にどんな色があるか探してみましょう！
	2色混ぜごはん・コーンサラダ トマトスープ ぶどうゼリー		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、すなごも、 たまご、のり、 ベーコン、かんでん	こめ、あぶら、 さとう、 じゃがいも、 オリーブオイル	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、こまつな、 にんじん、はくさい、 とうもろこし、 セロリー、トマト、 にんにく、パセリ、 ぶどう

後半分は裏面にあります。→

11月平均栄養価 エネルギー 571kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.3g ※材料の割合により、数値も変更する場合があります。
--



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
18 火	木島平村ウィーク「木島平村のきのこのこのピラフ」 木島平村のきのこのこのピラフ ひよこ豆入りカレースープ スイートポテト 	ぎゅうにゅう、 とりこ、ベーコン、 ひよこめ、 なまクリーム	こめ、あぶら、バター、 じゃがいも、 かたくりこ、 さつまいも、さとう	たまねぎ、にんじん、 えのき、しめじ、 にんにく、キャベツ、 こまつな、セロリ	調布市と長野県木島平村は姉妹都市盟約40周年を迎えました。それにちなみ今週は木島平村ウィークです。木島平村は自然豊かで、おいしいお米やきのこがとれる地域です。今日は、その木島平村で育ったきのこを使った「きのこのピラフ」です。ふんわり香るきのこのうま味を味わいながら、木島平村とのきずなに思いをはせてみましょう。
19 水	木島平村ウィーク「木島平村の新米」 木島平村のごはん・豆腐の真砂揚げ 白菜の塩こぶ和え 木島平村のきのこの吸物 	ぎゅうにゅう、 とうふ、とりこ、 だいずエビ、 ひじき、こんぶ、 あぶらあげ	こめ、かたくりこ、 あげあぶら、 さとう	にんじん、ねぎ、 キャベツ、はくさい、 だいこん、なめこ、 しめじ、えのき、 きくらげ	「姉妹都市」とは、ちがう場所にある2つのまちが仲良くして、おたがいのよいところを学びあう約束をしたまちのことです。調布市と木島平村も、そんな仲良しのまち同士です。木島平村はお米のコンテストで賞を取るほど、おいしいお米が育ちます。今日はその木島平村の新米を使ったごはんです。つやつやで甘みのある味を楽しみましょう。
20 木	だしで味わう「和食の日（11月24日）」 ごはん・切干大根の煮物 鯖の文化干し・かぼす 冬野菜の五目汁 	ぎゅうにゅう、さば、 とりこ、さつまあげ、 あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう、 さといも、 かたくりこ	きりほしだいこん、 にんじん、こまつな、 えだまめ、ねぎ、 だいこん、かぼす	11月24日は「いいにほんしよく」の日です。今日はだしとうま味を楽しむ和食の献立にしました。しっかりとだしのおかげで塩分は少なめでも満足感たっぷりです。小学生の皆さんは、味覚が育つ大切な時期です。給食でだしの風味を感じて、味覚をしっかりと育てましょう。
25 火	旬の魚を食べよう「タラのチリソース」 ごはん・タラのチリソース コーンポテト レンズ豆のスープ 	ぎゅうにゅう、たら、 ベーコン、 レンズまめ、ぶたにく	こめ、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、 さとう、ラーユ、 じゃがいも	ねぎ、しょうが、 たまねぎ、 とうもろこし、 にんにく、パセリ、 えのき、にんじん、 キャベツ、 ほうれんそう	「たらふく食べる」という言葉には話がありますが、鱈はお腹が張るほどたくさん食べる習慣があることから来ていると言われていいます。鱈は、寒い季節に脂がのり、旬を迎える魚です。今日はその鱈を使った「鱈のチリソース」です。ピリッとした辛さと、鱈のふわっとした食感が絶妙にマッチした料理です。おいしく、たっぷり食べて、元気な体を作りましょう！
26 水	旬の果物を食べよう！「柿」 マーボー丼 かきたまスープ くだもの（柿） 	ぎゅうにゅう、 とうふ、ぶたにく、 こうやとうふ、 あかみそ、 とりこ、わかめ、 たまご	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 ごまあぶら	にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、かき	柿はアジアやヨーロッパでも「kaki」と呼ばれ、ビタミンCやカロテン、ミネラル、食物繊維が豊富です。かぜの予防にも役立つと言われ、「柿が色づく」と医者者が青くなる」ということわざがあるほど栄養満点の果物です。旬の味を楽しみながら、体も元気にしましょう。
27 木	ゲゲゲ忌給食「ぬりかべトースト」 ぬりかべトースト 蒸し鶏とじゃがいものサラダ 白菜とさつま芋のクリーム煮 	ぎゅうにゅう、きなこと、 とりこ、わかめ、 とりこ、ベーコン、 なまクリーム	パン、マーガリン、 さとう、ごま、 ほんがし、はちみつ、 じゃがいも、あぶら、 さつまいも、 こむぎこ、バター	にんじん、だいこん、 キャベツ、しめじ、 はくさい、たまねぎ	「水木マンガの生まれた街 調布」では、調布市名誉市民・水木しげるさんの功績をたたえ、命日の11月30日を「ゲゲゲ忌」とし水木さんゆかりの地を巡るイベントなどを毎年開催しています。それに合わせて、今日の給食では「ゲゲゲの鬼太郎」に出てくるキャラクター「ぬりかべ」をイメージした料理が登場します。
28 金	ゲゲゲ忌給食「鳥取県をイメージした給食」 ごはん・呉汁 大山鶏のみそ漬け焼き 白菜と青菜のらっきょう和え 	ぎゅうにゅう、 とりこ、あかみそ、 ぶたにく、 だいず、しらすみそ	こめ、さとう、 あぶら、こんにゃく	にんにく、たまねぎ、 はくさい、 ほうれんそう、 にんじん、らっきょう、 ごぼう、だいこん、ねぎ	今日の給食では、漫画家の水木しげるさんが生まれた鳥取県の銘柄鶏（大山鶏）を使った鶏のみそ漬け焼きを味わいます。付け合せのらっきょう和えのらっきょうは鳥取県の名産品、呉汁は鳥取県の郷土料理です。水木さんゆかりの地の味を楽しみましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べ物は、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴	健康的な食生活を 支える栄養バランス	自然の美しさや季節 の移ろいの表現	正月などの年中行事 との密接な関わり
多様な新鮮な食材と その持ち味の尊重	健康的な食生活を 支える栄養バランス	自然の美しさや季節 の移ろいの表現	正月などの年中行事 との密接な関わり