

<月間平均栄養価>
エネルギー・569kcal
たんぱく質・22.8g
脂質・21.1g
塩分・3.0g



11月 食育・献立だより

しょういく こんだて



令和5年度 11月号
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也
管理栄養士 落合 嘉子

目標		かんしゃして食べよう		しよくじ 食事のあいさつをきちんとする		かんしゃ 感謝する心をもつ	
日	今日の食育・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	
	こめ 米	こんだてめい 献立名	しよくいく してん ＜食育の視点＞ 食育・献立紹介				
1 水	旬の食材 「木島平村の新米」			ぎゅうにゅう さば、おなか とり	おこめ さとう こむぎこ、ふ	にんじん、もやし キャベツ きゅうり だいこん、はくさい	
	こめ 米	きしまだいらむら しんまい 木島平村の新米 さばのぬか炊き きやべつのお浸し はっと汁（宮城県郷土料理）	しよくぶんか しゆん しよくざい ＜食文化・旬の食材＞ きゅうしよくあき みの しんまいとど 給食でも秋の美りである新米が届いています。 しんまい 新米は、やわらかく、ふっくらとしています。				
2 木	北ノ台小学校55周年（11/5）「 パースデー・ポボンちゃんスペシャルメニュー」			ジョア、ぶたにく ぎゅうにゅう、ベーコン なまクリーム かんでん	パン、あぶら パンこ、かたくりこ さとう、じゃがいも こむぎこ、バター	オレンジ、たまねぎ ほうれんそう、キャベツ とうもろこし、パセリ パイナップル、レモン	
	ジョア	セルフハンバーガー ポボンちゃんサラダ 黄色のポターージュ ポボンちゃんゼリー	しよくしよくうせい しよくたの ＜食の重要性・食を楽しむ＞ 55周年を記念して、代表委員会が考えてくれた ポボンちゃんをイメージした特別献立です。				
6 月	秋の味覚いっぱい！ 「りんご・さつまいも・きのこ」			ぎゅうにゅう とり、ベーコン なまクリーム チーズ	パン、さとう さつまいも、あぶら こむぎこ、バター オリーブオイル	りんご、レモン、にんじん たまねぎ、しめじ はくさい、キャベツ きゅうり、とうもろこし にんにく	
	こめ 米	あき みかく 食パン 手作りりんごジャム 白菜とさつまいものクリーム煮 シーザーサラダ	しよくぶんか しゆん しよくざい ＜食文化・旬の食材＞ あきのあきがやってきました。おいしい物がいっぱいです。 この日のジャムは、りんごを煮込んで作る手作りジャムです。				
7 火	日本各地の味を楽しもう♪ 「仙台市郷土料理・あぶらふ井」			ぎゅうにゅう とり、たまご のり、ハム	おこめ、ふ、さとう、 かたくりこ、こむぎこ むらさきいも あぶら	たまねぎ、ねぎ しいたけ、えのき にんじん、ほうれんそう レモン	
	こめ 米	あぶらふ井（仙台郷土料理） 星ふの吸い物 紅いもアンドン	しよくぶんか きやうどしよくうり ＜食文化・郷土料理＞ あぶらふ井は、宮城県仙台市の郷土料理です。 だしを吸ったあぶら麩にほっとするお料理です。				
8 水	いい歯の日（11/8） 「歯によい栄養素」			ぎゅうにゅう おなか、のり しゃも、じゃこ わかめ	おこめ、ごま あら、かたくりこ さとう、ごまあぶら	うめ、みつば しょうが、ねぎ にんじん、もやし きゅうり	
	こめ 米	うめ茶漬け しゃも地の磯辺揚げ じゃこわかめの和え物	しんしん けんこうしよくひん ＜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。				
9 木	立冬（11/8） 「ビタミンいっぱい・みかん」			ぎゅうにゅう チャーシュー ぶたにく、イカ ハム、わかめ	おこめ、ラード あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら はるさめ	ねぎ、にんにく、にんじん しいたけ、だけのこ にんにくのめ、しょうが キャベツ、もやし きゅうり、みかん	
	ふき 干菜	あんかけチャーハン 中華サラダ わかめスープ みかん	しんしん けんこうしよくひん ＜心身の健康・食品のはたらき＞ 11月8日は立冬です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期 でもあります。みかんは風邪などにかかりにくくしてくれます。				
10 金	学習発表会応援献立 「勝つめし」			ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	おこめ こむぎこ パンこ、あぶら	たまねぎ、キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう	
	ふき 干菜	勝つめし （兵庫県加古川市当地グルメ） ポパイスープ	しよくしよくうせい しよくたの ＜食の重要性・食を楽しむ＞ 楽しみでもあり、ドキドキの発表会です。給食室では、 緊張にも勝てるように「勝つめし」で応援します！				
11 土	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」			ぎゅうにゅう とうにゅう、ぶたにく だいず、ベーコン とり、かんでん	こむぎこ あぶら さとう	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん しめじ、エリンギ、レモン まいたけ、キャベツ かぶ、オレンジ、みかん	
	こめ 米	カレー煮しパン 秋の豆乳トーフ オレンジポンチ	しよくぶんか しゆん しよくざい ＜食文化・旬の食材＞ 旬は、食べ物が最も美味しい時期のことです。 秋は、美味しいものがいっぱいです。				
14 火	旬の食材 「きのこ・なめこ」			ぎゅうにゅう とうふ、のり とうふ、みそ わかめ	おこめ かたくりこ あぶら、さとう	たまねぎ にんじん はくさい なめこ、ねぎ	
	こめ 米	ごはん 豆腐ステーキ 白菜の磯辺揚げ なめこ汁	しよくぶんか しゆん しよくざい ＜食文化・旬の食材＞ きのこは森の中で、木の根っこで育ち 木と仲良くくらしています。				
15 水	旬の食材 「北海道・ホッケ」			ぎゅうにゅう たら、ほっけ とうにゅう ベーコン	おこめ、マーガリン オリーブオイル こむぎこ パンこ、あぶら エッグケアマヨネーズ	にんにく、にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし、レタス	
	こめ 米	ケジャリー（白身魚のカレーピラフ） ホッケのフライ レタスのスープ	しよくぶんか しゆん しよくざい ＜食文化・旬の食材＞ ホッケは、北海道多く収穫されます。 日本で食べられるホッケの98.9%が北海道産です。				
16 木	日本各地の味を楽しもう♪ 「石川県郷土料理・めった汁」			ぎゅうにゅう とり、たまご みそ ぶたにく	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ こんにゃく、さつまいも あぶら	たまねぎ、ねぎ しょうが、だいこん、 にんじん、きゅうり ごぼう	
	こめ 米	ごはん 松風焼き ゆかり和え さつまいものめった汁（石川県郷土料理）	しよくぶんか きやうどしよくうり ＜食文化・郷土料理＞ めった汁の名前に由来は『めったに食べられない』とか 『具をめった切りにする』だと言われていそうです。				
17 金	農業まつり（11/18・19） 「地場食材・調布育ちの大根」			ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン とり、たまご、ハム	スパゲティ、あぶら こむぎこ、かたくりこ コーンフレーク さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ピーマン にんにく、だいこん とうもろこし、きゅうり	
	こめ 米	スパゲティナポリタン クリスピーチキン 調布産大根のサラダ	しよくぶんか じば しよくざい ＜食文化・地場食材＞ 地元農家さんが育ててくれた、この時期 美味しい大根がとどきます。				

20月	ゲゲゲ忌 (11/17~30) 「ぬりかべトースト」		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	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 じゃがいも、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
21火	原もい 原もい 原もい	ゲゲゲ忌 (11/17~30) 「水木しげるさんの故郷・鳥取県献立」 ごはん スタミナ納豆 いもこん鍋 白菜とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく、だいず なつとう、あぶらあげ みそ、わかめ	おこめ 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
22水	こしひか かき かき	勤労感謝の日 (11/23) 「感謝を伝えよう！」 ハムピラフ 白身魚のポテマヨ焼き 白菜の豆乳スープ	ぎゅうにゅう ハム、たら とうにゅう ベーコン	おこめ、あぶら マーガリン じゃがいも エッグケアマヨネーズ	にんにく、にんじん たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム、ピーマン パセリ、しめじ はくさい、こねぎ
24金	原もい 原もい 原もい	和食の日 (11/24) 「和食の基本・だし」 ごはん さばの文化十し 小松菜のおかかおえ 青菜のお吸い物	ぎゅうにゅう さば、おかか かまぼこ、とりにく とうふ	おこめ	こまつな、にんじん もやし、だいこん しいたけ、えのき ほうれんそう
27月	原もい 原もい 原もい	調理員さんのおすすめメニュー 「思い出のきなこ揚げパン」 きなこと揚げパン パリパリチーズサラダ カレーポトフ	ぎゅうにゅう きなこ、チーズ とりにく、ベーコン ウィンナー	パン、あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ、パセリ
28火	こしひか かき かき	読書週間スタート (11/27~) 「ばばばあちゃん焼き」 うめ梅わかごはん 肉じゃが わかめと大根の吸い物 ばばばあちゃんの焼き芋	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	おこめ、こんにゃく じゃがいも、あぶら さとう さつまいも	うめ、しいたけ、たまねぎ にんじん、だけのこ しょう 、グリーンピース えのき、だいこん
29水	原もい 原もい 原もい	今月の給食目標 「だし」 豚キムチラーメン アジのから揚げ 大根とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ あじ、わかめ	ちゅうかめん、さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	もやし、にんにく しょうが、ねぎ、にら はくさい、にんじん だいこん、きゅうり
30木	ふさ ふさ ふさ	ゲゲゲ忌 (11/17~30) 「目玉のおやじゼリー」 カレーピラフ フライポテトサラダ キャベツのスープ 目玉のおやじゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン なまクリーム かんでん	おこめ、あぶら マーガリン じゃがいも さとう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム にんにく、キャベツ きゅうり、セロリー パセリ、さくらんぼ

「食事のあいさつ」に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

ゲゲゲ忌 (11月17～30日)

「ゲゲゲの鬼太郎」を生み出したのは、調布市の名誉市民である漫画家・水木しげるさんです。水木しげるさんは、鳥取県境港市生まれ、その後、昭和34年から93歳までの間を調布で過ごし、たくさんの作品を作り上げました。調布市では、水木しげるさんが亡くなった11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、いろいろな催しが行われています。給食でも、ゲゲゲ忌にちなんだ給食を実施します。鬼太郎や目玉おやじなどの妖怪たちが登場します。

©水木プロ

【ゲゲゲの鬼太郎キャラクター料理】

ぬりかべトースト
目玉のおやじゼリー

【鳥取県の料理】

スタミナ納豆、いもこん鍋

調理員さんの おすすめ献立インタビュー♪

今月も、北ノ台小学校で、毎日、美味しい給食を作っている調理員さんにおすすめの献立を紹介してもらいました。今月は、須藤さんにおすすめしてもらい、11月27日(月)に実施します。当日は、須藤さんのお仕事の様子や、メッセージを動画で紹介します。

Q1、この献立を選んだ理由は何ですか？

小学校の時から大好きで、あげぱんの日を楽しみにしていました。学校が楽しみになるような給食を作ることを目標にしています。

Q2、給食作りで大変なことは何ですか？

たくさんの食材や重いものを持つのに苦労しますが、助け合いながらやっています。

Q3、うれしいことは何ですか？

「今日の〇〇おいしかったです」「いつもありがとうございます」と声をかけてもらえた時は、がんばってよかったなと思います。

調理員・すどうさん