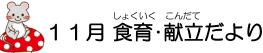
コールスローサラダ

カレーポトフ





とりにく, ベーコン

ウィンナー

バター. マーガリン

じゃがいも

キャベツ,たまねぎ

パヤリ

令和6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

管理栄養士 落合 嘉子 塩分·3.0g がんしゃ 感謝して食べよう ・感謝する心をもつ 食事のあいさつをきちんとする 当日の食育・献立テーマ きいろ の なかま ねつ や ちから の もと になる В (食育の視点) (しょくいく こんだてしょうかい (食育の視点) (食育・献立紹介) 米 「木島平村の新米」 旬の食材 たまねぎ、にんじん ぎゅうにゅう こめ、かたくりこ きじまだいらむら しんまい とうふ 木島平村の新米 豆腐ステーキ しょくぶんか しゅん しょくざい く食文化・旬の食材> もめし ほうれんそう とうふ, おかか あぶら, さとう · 余 0 三色お浸し だいこん きゅうしょくあき みの しんまい とど 給食でも秋の実りである新米が届いています。 かまぼこ, とりにく しらたき しいたけ、いんげん だぶ(福岡県の郷土料理) _{しんまい} 新米は、やわらかく、ふっくらとしています。 北ノ台小学校開校記念日(11/5)「バースデー・ポポンちゃんスペシャルメニュー」 ジョア, ベーコン オレンジ, ほうれんそう パン,あぶら しょく じゅうようせい しょくたの く食の重要性・食を楽しむ> コッペパン ポポンちゃんコロッケ 北/台5500 ぎゅうにゅう キャベツ, たまねぎ ジョ さとう, じゃがいも ポポンちゃんサラダ 黄色のポタージュ さくねんど だいひいりんかい かんが 昨年度の代表委員会が考えてくれた なまクリーム とうもろこし、パセリ こむぎこ, バター ア かんてん パイナップル,レモン ポポンちゃんゼリー ポポンちゃんをイメージした特別献立です。 旬の食材 「きのこ・なめこ」 ぎゅうにゅう, ぶたにく にんじん, たまねぎ しょくぶんか しゅんしょくざい <食文化・旬の食材> こめ あぶら ごはん 水菜の信田和え なまあげ, おから だいこん, しょうが かたくりこ 7K たまあ 生揚げ入りおろしハンバーグ \bigcirc きのこは森の中で、木の根で育ち あぶらあげ、おかか こねぎ, みずな, きゅうり さとう とうふ、みそ、わかめ なめこ. ねぎ またから 木と仲良くくらしています。 なめこ汁 旬の食材 「北海道・ホッケ」 こめ,マーガリン にんにく, にんじん ぎゅうにゅう, たら しょくぶんか しゅんしょくざい く食文化・旬の食材> ケジャリー(白身魚のカレーピラフ) オリーブオイル たまわぎ ほっけ、とうにゅう ホッケは、北海道で多く漁獲されます。 0 こむぎこ. パンこ マッシュルーム **ホッケ**のフライ にほん た 日本で食べられるホッケの98.9%が北海道産です。 エッグケアマヨネーズ とうもろこし, レタス レタスのスープ 「歯によい栄養素」 いい歯の首 (11/8) ぎゅうにゅう, さけ こめ、ごま みつば, にんじん はなって 軽茶清け しんしん けんこうしょくひん く心身の健康・食品のはたらき> のり, ひじき, とうふ ぶぶあられ, かたくりこ ねぎ, もやし こうぶ まきご あ 豆腐の真砂揚げ じょう ひいれる は けんこう はいり はんこう はいい 歯の目」にちなんで、歯の健康によい とりにく、イカ 0 あぶら, さとう きゅうり じゃこ, わかめ えいようそ おお ふく しょくひんと い 栄養素を多く含む食品を取り入れました。 ごまあぶら じゃことわかめの和え物 読書週間スタート (11/11~) 「ばばばあちゃんの焼き芋」 うめ、しょうが、にんじん ぎゅうにゅう こめ こんじゃく 罹わかごはん 肉じゃが しょくじゅうようせい しょくたの く食の重要件・食を楽しむ> perit trans たまねぎ, しいたけ わかめ,ぶたにく じゃがいも, あぶら ○海苔のみそ洋 「ばばばあちゃんのやきいもたいかい」という本 たけのこ, グリーンピース みそ, あおさ さとう, さつまいも **ばばばあちゃんの焼き芋** さんこう おい や いち や あ を参考に美味しい焼き芋を焼き上げます。 だいこん, えのき, ねぎ ブックメニュー 「 サラダでげんき・りっちゃんのサラダ 」 ぎゅうにゅう たけのこ, にんじん こめ,あぶら ボロボロじゅうしい(沖縄風雑炊) しょく じゅうようせい しょくたの く食の重要性・食を楽しむ> 12 ぶたにく, ひじき こねぎ、しょうが はるまきのかわ 魚の包み揚げ マンダイ,チーズ キャベツ, とうもろこし 0 この日のサラダは、「サラダでげんき」 こむぎこ, さとう こんぶ, おかか, ハム きゅうり とうじょう に登場するサラダをイメージしてつくります。 りっちゃんのサラダ 世界の料理 「イタリア」 にんにく, たまねぎ ぎゅうにゅう こむぎこ, さとう 手作りフォカッチャ く食文化・国際理解> 13 水 トマト. ブロッコリー とりにく オリーブオイル \bigcirc にんじん, とうもろこし カチャトーラ ボイル野菜 っか フォカッチャに、カチャトーラ、パスタを使ったスープ じゃがいも, マカロニ ベーコン こまつな しょくとお 食を通して, イタリアを学びましょう! **シェルマカロニ**のスープ 日本各地の味を楽しもう♪ 「山梨県・手作り信玄餅」 ぎゅうにゅう, ぶたにく こめ、あぶら にんにく、しょうが 生揚げとひき肉の炒め丼 く食文化・各地の料理> 14 木 だいず, なまあげ さとう, かたくりこ にんじん, たけのこ 白菜とわかめのみそ汁 しんげんもち せんごだいみょう たけだしんげん ぜっさん 信玄餅は、戦国大名である武田信玄が絶賛したことにより 0 あぶらあげ、みそ ごまあぶら、もちこ しいたけ、しめじ こく しんげんもち やまなしけん めいさんひん **手作り信玄餅** (山梨県の名産品) わかめ、きなこ くろみつ ねぎ. はくさい ^{しんげんもち なまえ} 信玄餅という名前になったという説もあるそうです。 「地場食材・調布育ちの大根」 農業まつり(11/16・17) かぼちゃ,たまねぎ ぎゅうにゅう パン, こむぎこ しょくぶんか じばしょくざい <食文化・地場食材> マーガリンパン かぼちゃコロッケ 15 にんじん, だいこん とりにく、ハム パンこ, あぶら ちょうぶさんだいこん 調布産大根のサラダ じもとのうか 地元農家さんが育ててくれた, 旬の \bigcirc とうもろこし、きゅうり さとう まい だいこん 美味しい大根がとどきます。 セロリー、キャベツ、パセリ キャベツのスープ 「水木しげるさんの故郷・鳥取県の献立」 ゲゲゲ意 (11/22~12/1) ぎゅうにゅう, とりにく にんにく, しょうが こめ、ごまあぶら ごはん スタミナ納豆 く社会科・地域愛の育成> だいず、なっとう にんじん, こねぎ さとう、こんにゃく 0 いもこん鍋 みずき 水木しげるさんの生まれ故郷である鳥取県の料理である とりにく, あぶらあげ ごぼう, しめじ さといも, あぶら 首葉とわかめのみそ汁 なべ とっとりけんきゅうしょなき 「いもこん鍋」と鳥取県の給食で人気の「スタミナ納豆」です。 みそ, わかめ だいこん, ねぎ, はくさい 「スターウォーズ・ポーションパン」 ブックメニュー③ パン、こむぎこ ぎゅうにゅう, ハム にんじん しょく じゅうようせいょく よろこ たの く食の重要性・食の喜び・楽しさ> 」 ポーションパン さとう, あぶら

ポーションパンは、図書室にある「スターウォーズ・

カメースの覚醒」に登場する魔法のようなパンです。

	日本各地の味を楽しもう♪ 「大分県・だんご汁」						
20 水			ごはん 赤魚のあられ揚げ	5 ファ ・ 八刀宗・たがしか。	ぎゅうにゅう あかうお、じゃこ	こめ, こむぎこ かたくりこ, あられ	にんじん, だいこん きゅうり, はくさい
	つや姫	0	じゃこと野菜の梅和え	おおいだけん。ことがき、ことがきまうではいった。 大分県には、小麦粉を使った郷土料理が	あぶらあげ	あぶら, さとう	うめ, ごぼう
	姫 産		じる おおいたけん きょうどりょうり だんご汁 (大分県の郷土料理)	たくさんあります。だんご汁もそのひとつです。	ぶたにく,みそ	ごまあぶら, ほうとう	しめじ,こねぎ
	ゲゲゲ憙(11/22~12/1) 「 ぬりかべトースト 」					パン、バター	にんじん, もやし
21 木			ぬりかベトースト	Under the part of the part o	ぎゅうにゅう ぶたにく, ベーコン	マーガリン,ごま	きゅうり, とうもろこし
		0	コーンサラダ	またろう とうじょう ゲゲゲの鬼太郎に登場するぬりかべが	いんげんまめ	はちみつ、さとう	にんにく、たまねぎ
			ビーンズシチュー ©:	水木プロ	ひよこまめ, レンズまめ	チョコレート,じゃがいも あぶら,こむぎこ	マッシュルーム グリーンピース
22 金	勤労感謝の白(11/23) 「感謝を伝えよう!」				ぎゅうにゅう		にんにく,しょうが
	υ⇔		しは歌され れき塩豚丼 たいで 青のり大豆	かんしゃ こころ きんろうかんしゃ <感謝の心・勤労感謝>	ぶたにく, だいす あおのり, あぶらあげ	こめ、あぶら さとう かたくりこ、ごま	たまねぎ, こねぎ だいこん, えのき
	ひとめぼれ	0		わたし せいかっささ 私だちの生活を支えてくれている人々がいます。			
	れ ^産		豆乳汁	かんしゃ きも 感謝の気持ちを伝えましょう。	とうにゅう	2,2(32, 20	しいたけ
25 月	和食の白(11/24) 「和食の基本・だし」				ぎゅうにゅう, さば		ねぎ、こまつな
	東		ごはん さばのねぎ味噌焼き	 <食文化・和食>	みそ、おかか	こめ	にんじん, もやし
	つや姫	0	の おかか 和え	わしょく きほん うまみ もと 和食の基本の旨味のだとなるだしですが	かまぼこ, とりにく	さとう	だいこん, しいたけ
	座		a to	U2) にほんはつ みかく 実はこれは日本発の味覚です。	とうふ		えのき,ほうれんそう
26 火	萩の味覚いっぱい! 「りんご・さつまいも・きのこ」					パン, さとう	りんご,レモン
			食パン 手作りりんごジャム	しょくぶんか しゅんしょくざい <食文化・旬の食材>	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン	じゃがいも	にんじん, とうもろこし
		0	じゃがいもサラダ	まりの数がやってきました。おいしいものがいっぱいです。	なまクリーム	さつまいも, あぶら こむぎこ, バター	きゅうり, たまねぎ しめじ, はくさい
			白菜とさつまいものクリーム煮	この日のジャムは、りんごを素込んで作る手作りジャムです。		2882, 719-	0000, 12 (21)
27 水	ブックメニュー 「 おだんごスープ 」				ぎゅうにゅう		にんにく、ねぎ、しょうが
	こ 茨し		あんかけチャーハン 5m3か	しょくじゅうようせい しょくたの く食の重要性・食を楽しむ>	チャーシュー	こめ, あぶら さとう, かたくりこ	にんじん, しいたけ たけのこ, にんにくのめ
	しひかり	0	ちゅうか 中華サラダ	はないなか。 お話の中でおじいさんが作った つ<	イカ, ハム ぶたにく	ごまあぶら, はるさめ	キャベツ, もやし, きゅうり
	9		まだんごスープ	スープをイメージして作ります	151/212		しょうが,こまつな
28 木	ブックメニュー 「 おおきなかぶ 」					こめ、かたくりこ	しょうが, うめ, かぶ
	\(\bar{\infty}\) ∓		いわしの程度り対	しょく じゅうようせい しょくたの く食の重要性・食を楽しむ>	ぎゅうにゅう いわし、こんぶ	あぶら, さとう	かぶのは, にんじん
	ふさこがね	0	かぶの塩昆布和え	かぶは、今の時からおいしくなる	ぶたにく、みそ	はちみつ, じゃがいも	きゅうり, たまねぎ
	a [™]		臭だくさんみそ ^光	しゅんしょくざい は つか あ もの 旬の食材です。葉も使って和え物にします。		マーガリン	キャベツ
29金	ゲゲゲ急(11/22~12/1) 「首玉のおやじゼリー」						にんじん, たまねぎ
	∴ ⇒		カレーピラフ・ホワイトソースがけ	Crepting Striet Bill DICTURE CALCED	ぎゅうにゅう ベーコン, なまクリーム	こめ, あぶら マーガリン, こむぎこ	とうもろこし グリーンピース,セロリー
	ふさこがね	0	キャベツのスープ _{めだま}	きたろう とうじょう かだま ゲゲゲの鬼太郎に登場する自玉のおやじが きゅうしょく とうじょう たの	かんてん	バター、さとう	キャベツ,パセリ
	ねー		自玉 のおやじゼリー	きゅうしょく とうじょう たの (**) たい (**) *********************************			さくらんぼ

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。



地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り 組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域 の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や 食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

♥食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?

直売所や道の駅、スーパーの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。



ゲゲゲ忌(11月22日~12月1日)

調布では、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。

【 鳥取県の料理 】 スタミナ納豆,いもこん鍋

【 ゲゲゲの鬼太郎キャラクター料理 】 ぬりかベトースト

目玉のおやじゼリー







ジョンジャック ちょうりょく 学校と地域との連携・協力

地域の産業や食文化へ 食料の生産、流通に関わる人の理解を深めることが びとに対する感謝の気持ちをできる





