



しよくいく こんだて  
9月 食育・献立だより



令和6年度 9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	規則正しく食事をしよう		・早寝早起きを心がけよう		・食品のはたらきを知ろう		
日	今日の食育・献立テーマ				あかのなかま ちやくになる	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 からたのちょうし をととのえる
こめ米	献立名		<食育の視点> 食育・献立紹介				
4水	旬の食材「冬瓜」				ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン かんでん	おこめ、あぶら マーガリン、さとう コーンフレーク はるさめ	にんにく、たまねぎ にんじん、マッシュルーム わかめ、だいこん、きゅうり しいたけ、とうがん ねぎ、みかん、オレンジ
5木	田の実の節句・八朔(9/3)「五穀」				ぎゅうにゅう、あずき さば、あかか あぶらあげ とりにく	おこめ、おしむぎ もちきび、もちあわ さとう、こむぎこ あぶら	こまつな、にんじん キャベツ、もやし うめ、ごぼう、だいこん まいたけ、しめじ、ねぎ
6金	食育クイズ「給食目標・食品のはたらき」				ぎゅうにゅう メルルーサ、とうにゅう マグロ、だいず ベーコン	パン じゃがいも エッグケアマヨネーズ あぶら、さとう	にんにく、にんじん パセリ、キャベツ きゅうり、ピーマン セロリー、たまねぎ
9月	重陽の節句(9/9)「季節の食材・菊」				ぎゅうにゅう、さけ のり、あかうお あぶらあげ とうにゅう	おこめ、あぶら さとう、こま かたくりこ	きゅうり、きくのはな しょうが、だいこん えのき、しいたけ こねぎ
10火	日本各地の味を楽しもう「福島県・クリームボックス」				ぎゅうにゅう なまクリーム、ハム ぶたにく、ベーコン いんげんまめ ひよこまめ、レンズまめ	パン、さとう、バター コーンスターチ じゃがいも、あぶら こむぎこ	にんじん、だいこん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、にんにく マッシュルーム グリーンピース
11水	日本各地の味を楽しもう「岐阜県・けいちゃんライス」				ぎゅうにゅう とりにく みそ	おこめ、あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ キャベツ、ピーマン しいたけ、まいたけ、なめこ ほうれんそう、みかん
12木	世界の料理「韓国料理・参鶏湯風スープ」				ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく なまクリーム かんでん	おこめ、あぶら ごまあぶら、ごま もちごめ さとう	にんじん ねぎ、はくさい にんにく、しょうが みかん
13金	木島平村姉妹都市40周年記念献立「木島平村育ちのお米ときのことお味噌」				ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ こんぶ、とうふ みそ、わかめ	おこめ 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
17火	十五夜(9/17)「行事食・お月見団子」				ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ とりにく	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ しらたま	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ しいたけ、えのき にんじん、だいこん ほうれんそう
18水	世界の料理「アメリカ・スラッピー・ジョー」				ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン ひよこまめ なまクリーム	パン、あぶら こむぎこ、さとう じゃがいも バター	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ ピーマン、もやし きゅうり、とうもろこし マッシュルーム、パセリ
19木	お彼岸(9/19~25)「行事食・おはぎ」				ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず なまあげ、わかめ あずき	アルファマイ あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら さとう	にんにく、しょうが にんじん、たけのこ しいたけ、しめじ ねぎ、もやし
20金	食育クイズ「世界の食文化マナー・イタリア」				ぎゅうにゅう ベーコン チーズ、さば	スパゲティ オリーブオイル さとう、かたくりこ あぶら	にんにく、たまねぎ しめじ、トマト にんじん、とうもろこし キャベツ、きゅうり

24 火	調理室の想いっぱい・手作りの焼きカレーパン		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、こむぎこ パンこ、あぶら じゃがいも、はちみつ	にんじん たまねぎ しめじ、トマト キャベツ、レモン
	手作りの焼きカレーパン ○ トマトポトフ はちみつレモンゼリー	 <感謝の心・給食の作り手> 北ノ台小学校の給食は、約900食を 調理員さん9人が心を込めて、作っています。			
25 水	食育クイズ 「給食目標・食品のはたらき」		ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら ラード、ごまあぶら はるさめ、かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ、さとう、ごま	にんじん、しいたけ きくらげ、もやし キャベツ、ねぎ、たけのこ にんにく、しょうが こまつな、きゅうり
	タンメン ○ 春巻き 青菜（小松菜）のナムル	 <心身の健康・食品のはたらき> 小松菜が、3つの色分けのどのグループか どんな働きをしてくれるか分かるかな？			
26 木	旬の食材を味わおう 「秋なす」		ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ハム、ベーコン	パン じゃがいも オリーブオイル、あぶら さとう、おしむぎ	にんにく、えのき、なす パセリ、トマト にんじん、キャベツ たまねぎ、とうもろこし
	ミルクパン コールスローサラダ ○ 秋なすとじゃが芋の重ね焼き 押し麦入りスープ	 <食文化・旬の食材> 「秋なすは、縁に食わずな」とう ことわざがあります。そのお味とは！？			
27 金	旬の食材を味わおう 「さんま」		ぎゅうにゅう さんま、のり かまぼこ、あぶらあげ とりにく	おこめ、かたくりこ あぶら、さとう こんにやく じゃがいも	しょうが、だいこん にんじん、きゅうり ねぎ、ほうれんそう
	さんまの蒲焼き丼 ○ ゆかり和え 吉野汁	 <食文化・旬の食材> さんまは、漢字で書くと「秋・刀・魚」というように なまえ、はい、あき、あか、たいりょう、なかな 名前に「秋」のに入った秋の味覚の代表の魚です。			
30 月	はっぴーチャレンジ週間(9/30~10/4) 「カルシウムたっぷり献立」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とうふ、みそ、わかめ じゃこ、とりにく	アルファまい あぶら、さとう かたくりこ ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが ねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、にら、もやし きゅうり、きくらげ こまつな
	マーボー豆腐丼 ○ じゃこわかめ中華サラダ 五目中華スープ（小松菜入り）	 <心身の健康・食品のはたらき> 給食では、カルシウムを 多く含む食品を取り入れました。			

※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。



とくしゅう  
特集

## 姉妹都市盟約40周年・長野県木島平村



木島平村と調布市は、1985年に姉妹都市盟約を結び、40周年を迎えました。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、北ノ台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。今月は、そんな木島平村の特集です♪

**Q,木島平村ってどこにあるの？**

A,木島平村は長野県の北端に位置しています。



**Q,木島平村ってどんなところ？**

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。





農村

馬曲温泉

山からの景色

**Q,新鮮屋さんはどうなのお店？**

A,調布駅にある木島平村のアンテナショップです。




新鮮屋さん  
くわばらさん




村の様子

スキー場

**Q,木島平村では、どんな食材が収穫されるの？**

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。








※北ノ台小学校の給食でも使用させていただいています。