



11月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	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
1 火	赤飯		小豆	米・もち米・ごま	
	鶏肉のしんびき粉揚げ	○	鶏肉・豆腐	でんぷん・ごま油・しんびき粉・油	玉葱・生姜
	筑前煮		鶏肉・生揚げ	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・油	人参・ごぼう・筍・れんこん・グリーンピース
	紅白ポンチ			白玉団子・白玉団子(赤)	みかん缶
開校記念日献立					
2 水	スタミナラーメン		豚肉	蒸し中華めん・油	生姜・にんにく・人参・ねぎ・もやし・キムチ 白菜・ニラ・ホールコーン
	じゃがいもの変わり味噌和え	○	いか・味噌	でんぷん・じゃがいも・ごま油 砂糖・ごま・油	生姜
	ノンオイルサラダ		わかめ	砂糖	きゅうり・キャベツ・もやし・人参・玉葱・レモン
4 金	ご飯			米	
	のりの佃煮	○	のり	砂糖	
	魚のもみじ焼き		アブラカレイ・ヨーグルト	マヨネーズ	人参・しめじ
	根菜汁		鶏肉・油揚げ	里芋	大根・人参・ごぼう・えのきたけ・ねぎ
7 月	マーガリンパン			マーガリンパン	
	魚のガーリック焼き	○	目鯛	オリーブ油	にんにく
	キャベツソテー			油	キャベツ・人参
	パンプキンポタージュ		鶏肉・ベーコン・牛乳	バター・小麦粉・油	にんにく・玉葱・かぼちゃ
8 火	きんぴらご飯		豚肉	米・しらたき・砂糖・ごま油・油	ごぼう・人参
	いわしのいが栗揚げ	○	豚肉・いわし・豆腐・ひじき	でんぷん・小麦粉・パン粉・油	玉葱・生姜
	塩肉じゃが		豚肉・高野豆腐	こんにゃく・砂糖・じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース
9 水	クリームスパゲッティ		鶏肉・牛乳・生クリーム	スパゲッティ・小麦粉・バター・油	人参・玉葱・しめじ・マッシュルーム
	ポテトオムレツ	○	ベーコン・卵	じゃがいも・油	玉葱・ピーマン
	ひじきサラダ		ひじき・ハム	砂糖・ごま油	大根・人参・きゅうり・キャベツ・生姜・ねぎ
10 木	チキチキスープライス		鶏肉	米・油	玉葱・人参・葉ねぎ・水菜・生姜
	いかステーキ	○	いか	でんぷん・油・砂糖	玉葱
	きのこのホットサラダ		ベーコン	砂糖・ごま油・油	エリンギ・しめじ・ブロッコリー・ホールコーン
11 金	豚丼		豚肉	米・油・しらたき・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・ねぎ
	れんこん団子のおとし汁	○	鶏肉	でんぷん・白玉粉	れんこん・大根・人参・ねぎ・白菜・小松菜
	栗物(みかん)				みかん
15 火	もち入りきつねうどん		油揚げ・豚肉	もち・砂糖・うどん	人参・ほうれんそう・ねぎ
	小魚のせんべい揚げ	○	にぎす	米粉・油	
	野菜の磯香あえ		のり	砂糖	小松菜・白菜・もやし・人参
16 水	手作り焼きカレーパン		豆腐・豚肉	強力粉・砂糖・油・小麦粉	人参・玉葱
	ボトフ	○	ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
	味噌ドレッシングサラダ		味噌	砂糖・油	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・ホールコーン
17 木	ミートドリア		ベーコン・豚肉・レンズ豆・チーズ	米・小麦粉・油・バター	人参・玉葱・マッシュルーム
	ガーリックポテト	○		じゃがいも・油	にんにく・玉葱・ホールコーン
	キャベツとかぶのスープ		ベーコン		キャベツ・かぶ・人参・玉葱
18 金	五目炒飯		ハム	米・油	人参・ねぎ・きくらげ・グリーンピース
	プブコさんの「いかりのギョーザ」	○	豚肉	餃子の皮・ごま油・でんぷん・油	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
	大根サラダ			油・砂糖	大根・きゅうり・もやし・人参
	白身魚のワースタン		かれい・豆腐・かまぼこ	でんぷん	生姜・もやし・人参・小松菜
21 月	マクブース (鶏肉のスパイシーごはん)		鶏肉	米・油	にんにく・玉葱・人参・ピーマン・トマト・レモン
	ファトゥーシュ (クルトン入りサラダ)	○		砂糖・オリーブ油・クルトン	きゅうり・キャベツ・ミニトマト・玉葱・にんにく・パセリ
	レンティルスープ (レンズ豆のスープ)		鶏肉・レンズ豆	オリーブ油	玉葱・にんにく・人参・ホールコーン・グリーンピース・パセリ
22 火	もみじご飯		油揚げ・卵	米・砂糖・油	人参・しめじ
	白菜の味噌鍋	○	豚肉・豆腐・油揚げ・豆乳・味噌	しらたき・ごま・油	にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜・しめじ えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
	子ぎつねサラダ			油・砂糖	キャベツ・もやし・人参
24 木	豚キムチ焼きそば		豚肉	蒸し中華めん・砂糖・ごま・油	玉葱・人参・もやし・キムチ・ニラ
	中華風卵スープ	○	豚肉・豆腐・卵	でんぷん	玉葱・ねぎ
	みのむしくん		牛乳	さつまいも・砂糖・バター・でんぷん 小麦粉・コーンフレーク・パン粉・油	
25 金	チキンカレーライス		鶏肉	防災用アルファ米・じゃがいも バター・小麦粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース
	ごぼうとツナのサラダ	○	ツナ	砂糖・油	ごぼう・キャベツ・もやし・人参・レモン
	栗物(りんご)				りんご
28 月	ビビンバ		豚肉	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・ぜんまい・もやし・人参・チンゲン菜
	豆腐チゲ	○	豆腐・豚肉	油・ごま油	キムチ・大根・豆もやし・人参・ねぎ・ニラ・しめじ
	大芋芋			さつまいも・油・白みつ・水あめ 砂糖・ごま	
29 火	ガーリックトースト			食パン・バター	にんにく・パセリ
	秋の味覚シチュー ビーンズサラダ	○	鶏肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム ひよこ豆・いんげん豆	さつまいも・栗・油・バター・小麦粉 油・砂糖	玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー もやし・人参・枝豆・キャベツ・玉葱

30 水	どんごろけし	豆腐・油揚げ	米・油	ごぼう・人参・しめじ・葉ねぎ
	鶏だんご鍋	鶏肉・豆腐	でんぷん	生姜・白菜・人参・ねぎ・しめじ・小松菜
	らっきょう和え	わかめ	砂糖・ごま・ごま油	キャベツ・きゅうり・らっきょう甘酢漬
	果物（みかん）			みかん

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、里芋、キャベツ、フロコロー、カリフラワー、じゃがいも、大根です。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

11月 給食だより

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。朝夕の冷え込みも感じるようになり、空気も乾燥してきました。これからの時期は体調を崩しやすくなります。本格的な冬に向けて、しっかり体調を整えて元気に過ごしましょう。

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、下の図のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	4 正月などの年中行事との密接な関わり

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸

食で楽しもう！ブックメニュー

11月18日の給食で、プブコさんの「いかりのギョーザ」を作ります。

司書の芥田先生のオススメの本は、『いかりのギョーザ』 荻田澄子/作 大島妙子/絵 佼成出版社 です。

こぶたのプブコさんは、森でみつけたフライパンでギョーザを焼きます。でもこのフライパンには火はいらないのです。「ポンプブリブリ」といかりの火をおこしてギョーザを焼き上げます。しかられたコンキチもけんかしたボンタも、いかりのギョーザを食べるとたちまちごきげんになりました。じゅわーっとあつあつ。皮はぱりぱり。さあ、世界一のギョーザを召し上げね。図書館にあるので読んでみてくださいね。



いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は、「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、次のことを気をつけましょう。

よくかんで食べよう 	おやつは時間や量を決めて食べよう 	甘い物はとり過ぎないようにしよう 	カルシウムを多く含む食べ物をとろう 	食べた後は歯をみがこう
----------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------

今月の献立より

1日『開校記念日献立』

11月1日は、緑ヶ丘小学校の開校記念日です。緑ヶ丘小学校は、昭和40年に開校しました。お赤飯でお祝いします。

21日『世界の料理 カタール』

11月21日から12月18日まで、カタールでワールドカップが開催されます。カタールは、中東のアラビア半島に位置する国で、首都はドーハです。石油やガスなど天然資源が豊富で、日本は大きな輸出国の1つでもあります。カタールの人口の9割は外国人であることから、レバノン・インド・パキスタン料理など多様な食文化が形成されていて、豚肉とアルコールを使わない「ハラール料理」を食べています。スパイスや豆を使った料理が多く、主食はホブス（薄焼パン）です。インドからの食文化の影響により、米料理も主食として食べられています。マクブースは、中東やアラブの多くの地域に根付いている、香辛料を使ったスパイスな米料理です。

30日『ゲゲゲ忌献立』

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から93歳で亡くなるまでの56年間を調布市で過ごしました。調布駅～西調布駅間にある「鬼太郎ひろば」が市民の憩いの場となっているほか、市内を走るミニバスやマンホールにも、鬼太郎とその仲間たちが描かれています。また、アニメに登場した調布市内のスポットを巡って楽しんでもらうための聖地巡礼マップ総集編も発行されています。調布市では、水木しげるさんの功績を称え命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しが行われています。そこで、緑ヶ丘小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、給食に水木しげるさんが育った鳥取県の郷土料理『どんどろけし』と『らっきょうあえ』、水木しげるさんが大好きだった『鶏団子鍋』を取り入れました。



©水木プロ