



11月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1月	赤飯	○	ささげ	米・もち米・ごま	
	魚の竜田揚げ	○	鯖	でんぷん・油	生姜
	手まり麩のすまし汁		鶏肉・わかめ	手まり麩	人参・白菜・ほうれんそう・ねぎ
	りんごケーキ		牛乳・生クリーム	ホットケーキミックス・砂糖・バター	りんご・レーズン
2月	トマト担々麺	○	豚肉・大豆	中華麺・油・ごま油・砂糖・ごま	もやし・ニラ・生姜・にんにく・ねぎ・トマト
	花しゅうまい	○	豚肉・鶏肉・豆腐	砂糖・でんぷん・しゅうまいの皮	玉葱・生姜
	華風大根			砂糖・ごま油	きゅうり・大根
4月	吹き寄せご飯		鶏肉	米・もち米・油・砂糖・さつまいも	人参・しめじ
	のっぺい煮	○	高野豆腐・鶏肉	里芋・こんにやく・砂糖・でんぷん・油	人参・大根・しめじ・グリーンピース
	りっちゃんのスラダ		ハム・塩昆布・おかか	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・ホールコーン・人参
5月	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	○	鶏肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	さつまいも・栗・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー
	ビーンズサラダ		ひよこ豆・いんげん豆	油・砂糖	もやし・人参・枝豆・キャベツ・玉葱
8月	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
	筑前煮		鶏肉・生揚げ	こんにやく・じゃがいも・砂糖・油	人参・ごぼう・れんこん・グリーンピース
9月	ミートドリア		ベーコン・豚肉・大豆	米・バター・小麦粉・油	人参・玉葱・トマトジュース
	ガーリックポテト	○	レンズ豆・チーズ	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・もやし
10月	マーガリンパン			マーガリンパン	
	白身魚のフライ	○	ハサ	小麦粉・パン粉・油	
	キャベツソテー			油	キャベツ・もやし
	チンゲン菜のクリームスープ		ベーコン・牛乳・豆乳・いんげん豆	小麦粉・バター・油	チンゲン菜・人参・玉葱
11月	焼きカレーうどん	○	豚肉	うどん・油	キャベツ・もやし・人参・ピーマン・玉葱
	白菜と肉団子のスープ	○	豚肉・豆腐	でんぷん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
	じゃがまるくん		牛乳	じゃがいも・スパイスドック・砂糖・油	
12月	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・小松菜
	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	
16月	豚飯		かまぼこ・豚肉	米	きくらげ・ねぎ・小松菜
	いかのかりんと揚げ	○	いか	でんぷん・油	
	じゃが豚キムチ		豚肉	こんにやく・じゃがいも・砂糖・油	玉葱・キムチ・ニラ・人参
	ごまプリン		牛乳・豆乳	ごま・砂糖	
17月	ご飯			米	
	のりの佃煮	○	のり	砂糖	
	魚のみみじ焼き		アブラカレイ・ヨーグルト	マヨネーズ	人参・しめじ
	さつま汁		鶏肉・油揚げ・味噌	油・こんにやく・さつまいも	ごぼう・人参・ねぎ・ほうれんそう
18月	手作り肉まん		豚肉	小麦粉・強力粉・砂糖・ラード でんぷん・油・ごま油	玉葱・葱・生姜・にんにく
	タンタン豆腐	○	豚肉・豆腐・味噌	砂糖・でんぷん・ごま油・油	生姜・にんにく・ねぎ・玉葱・もやし・ニラ
	チョコレギサラダ		のり	砂糖・ごま	キャベツ・大根・人参・きゅうり・にんにく
19月	大豆と竹輪のかき揚げ丼	○	竹輪・大豆・卵	米・小麦粉・油・砂糖	玉葱・ごぼう・人参・みつば
	大根と鶏肉の味噌煮		鶏肉・さつま揚げ・味噌	でんぷん・油・こんにやく・里芋・砂糖	大根・人参・グリーンピース
	果物（りんご）				りんご
22月	かてめし		鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖	まいたけ・人参・しめじ・ほうれんそう・さやえんどう
	ゼリーフライ	○	おから・卵	小麦粉・じゃがいも・油	玉葱・ねぎ・人参
	ねぎぬた		いか・味噌	こんにやく・砂糖・ごま	ねぎ・人参
	つまっこ		豆乳・鶏肉・油揚げ	小麦粉・油・こんにやく	大根・人参・ごぼう・白菜
24月	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
	おからのキッシュ	○	ベーコン・卵・おから 生クリーム・チーズ	油	玉葱・人参・ホールコーン・ほうれんそう
	エリンギとベーコンソテー		ベーコン	油・ごま油・砂糖	エリンギ・キャベツ・人参・ホールコーン
25月	豚肉と玉葱のガーリックライス		豚肉	米・油・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・葉ねぎ
	魚のヤンニョムジャン焼き	○	鯖	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ
	大根サラダ			油	大根・キャベツ・人参・きゅうり・玉葱
	チンゲン菜スープ		鶏肉		チンゲン菜・人参・もやし・ねぎ
26月	カレーライス		豚肉	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース
	たこのから揚げサラダ	○	たこ	でんぷん・油	にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル・黄桃缶・みかん缶
29月	鶏ごぼしらフ		鶏肉	米・バター・油	ごぼう・人参・玉葱・ホールコーン・グリーンピース
	にぎすのオランダ揚げ	○	にぎす・チーズ	油	人参・パセリ
	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
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも	玉葱・人参・トマト・キャベツ
30月	どんどろけめし		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

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。
 ※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、キャベツ、里芋、ブロッコリー、じゃがいもです。
 ※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。

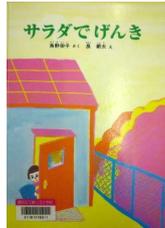
11月給食だより

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。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。しっかり体調を整えて元気に過ごしましょう。

目指せ！「はし名人」

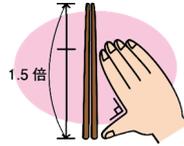
食で楽しもう！フックメニュー

10月21日から11月9日の読書週間にちなんで、11月4日の給食で「りっちゃんのサラダ」を作ります。司書の森先生のオススメの「サラダでげんき」角野英子/作という本です。りっちゃんは、病気のお母さんのために、おいしいサラダを作ってあげようと思ってきました。そこへ、次々と動物がやってきて、ひとつずつ、サラダに入れるといいものを教えてくれます。さあ、とっておきのオリジナルサラダの完成！みんなのアドバイスでできた、りっちゃんのサラダ、どんな味がするのかな？何が入っているのかな？図書室にあるので読んでみてくださいね。



食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安です。成長に合わせて、使いやすいものに替えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事するのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
 - ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
 - ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。
- はしの動かし方を練習しよう！
- 下のはしは動かしません。

11月24日は「いい日本食の日」



「和食」を見直そう！



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

今日の献立より

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。

8日『いい歯の日献立』

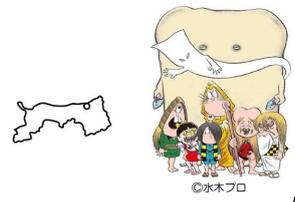
カミカミメニューにしました。かむことであごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると食べすぎを防止する効果もあります。やわらかいものはばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

22日『郷土料理 埼玉県』

埼玉県は、関東地方の中央部に位置し、海のない、山と平野のある内陸県です。西部には山岳地帯が広がり、県の1/3を占めます。残りは平野部で、関東ローム層に覆われた低地です。かてめしは「糰飯」と書き、混ぜ合わせるという意味の「糰てる」が語源で、埼玉県全域に伝わる郷土料理の1つです。昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどを混ぜて、量を増やして食べたことからこの名前がついたといわれています。「ゼリーフライ」は、じゃがいも、おからをベースに小判型に整えて油で揚げます。名前の由来は、小判型をしていることから「銭フライ」と呼ばれ、それが訛って「ゼリーフライ」になったと伝えられています。「ねぎぬた」は、祝い事や大勢お客を招いた時に作る料理で、酢味噌和えのことを「ぬた」といいます。給食では、いかやこんにやく、人参を加えて作ります。埼玉県は昔から小麦の栽培が盛んです。「つみっこ」は、地元で採れた小麦粉と野菜をたっぷり使った、いわゆるすいとんです。

30日『ゲゲゲの鬼太郎』

「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。昨年11月には、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『どんどろけめし』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