

11月給食だより

令和4年10月31日
校立多摩川小学
調市長上杉
校費士山口未羽

葉っぱの色が赤や黄色に色づき始め、いよいよ秋が深まってきましたね。朝晩の冷え込みを感じるようになり、空気も乾燥してきました。本格的に冷え込む冬に向けて、風邪をひかない強い体を作ることができるよう、食生活に気を付けて過ごしましょう。

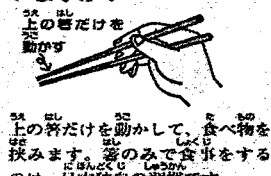
和食の魅力とは？

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、料理の事だけではなく、「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、右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しましょう。

日本人が発見した「うま味」

だし「うま味」は、和食の味わいには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」と名付けました。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。

和食のマナーをチェック！

☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？ 食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちの感謝の気持ちが込められています。 	☐ 食器の正しい置き方を知っていますか？ おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。 	☐ 箸を正しく持っていますか？ 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。 
--	--	--

11月8日 歯を大切に、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、以下のことに気をつけましょう。

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 
--	---	---	--	--



今月の献立紹介

24日(木) <郷土料理献立>

秋田県の郷土料理を提供します。秋田県は、面積の70%以上が森林のため、山菜がよくとれます。また、海にも面しており、「はだはだ」は県魚とされるほどよくとれるのだそうです。ごはんをつぶして作る「だまごもち」を汁物に入れる「だまご汁」は、お米がとれ、冬の寒さが厳しい秋田ならではの食べ方です。

28日(月)・30日(水) <グゲグ忌献立>

今年度もグゲグ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する「グゲグの鬼太郎」を生み出したのは、調布市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、鳥取県で生まれたのち、昭和34年から93歳で亡くなるまでの56年間に調布市で過ごしました。調布市では、水木しげるさんが亡くなった11月30日を「グゲグ忌」とし、様々な催しを行っています。

多摩川小学校の給食でも「グゲグ忌」にちなみ、28日に水木しげるさんの大好物だったというドーナツを、30日に水木しげるさんの出身である鳥取県の郷土料理を提供します。



©水木プロ

給食費引き落としについて

今月の給食費の引き落としは11月7日(月)です。未納となりませんよう、残高にご注意ください。

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質	日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
1 火	栗おこわ のついで汁 おかか和え	★牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 おかか	米 もち米 むき栗 ★ごま こんにゃく 里芋 でんぶ	大根 ごぼう 人参 干し 椎茸 ねぎ 小松菜 白菜	492 kcal 19.2 g	19 土	ハッシュドポーク 白菜のスープ フルーツ白玉	★牛乳 豚肉 鶏肉 けずり	米 ジャがいも ★小麦 粉 乳除きマーガリン 油 白玉団子 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース 白 菜 ねぎ えのきたけ ★みかん缶 ★レモン汁	728 kcal 21.1 g
2 水	ハヤシライス コンサダ つぶつぶみかんゼリー	★牛乳 豚肉 アガー	米 油 乳不使用マーガ リン ★小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉葱 人 参 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン ★みかん缶 ★みかんジュース	598 kcal 18.3 g	22 火	豆腐のそぼろ丼 中華風春雨スープ 野菜チップス	★牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ いも 油	米 砂糖 でんぶ 春 雨 ジャがいも さつま いも 油	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ 干し椎 茸 小松菜 ニラ かぼ ちゃ	571 kcal 23.6 g
4 金	ごはん おでん 野菜炒め	★牛乳 竹輪 ★揚げ ボール はんぺん 昆布 ベーコン	米 ジャがいも こんにゃく ★竹輪 油	大根 人参 ぶなしめじ 玉 葱 キャベツ	479 kcal 18.3 g	24 木	山菜おこわ はたはた味噌和え だまこ汁	★牛乳 鶏肉 けずり ★はたはた みそ 豆 腐 油揚げ	もち米 米 砂糖 でん ぶ 油 ★ごま 糸こ んにゃく だまこ餅	山菜ミックス 人参 ご ぼう 大根 ねぎ	510 kcal 21.0 g
7 月	チキンライス 森のきのこスープ ジャがいものガレット	★牛乳 鶏肉 ベーコン ★卵 ★ビザチーズ	米 油 ジャがいも ★小麦 粉 ★バター	人参 グリンピース マッ シュルーム 玉葱 ホール コーン しいたけ ぶなしめ じ えのきたけ ほうれんそ う	482 kcal 17.3 g	25 金	焼きそば 野菜とお豆のマヨしょうゆ チンゲン菜のスープ	★牛乳 豚肉 ★いか 育のり 白いんげん豆 鶏肉	★蒸し中華めん 油 エッグケアマヨ	人参 玉葱 ニラ キャ ベツ ★もやし 干し椎 茸 えだまめ ブロッコ リー ぶなしめじ たけ のこ チンゲン菜	465 kcal 22.6 g
8 火	けんちんうどん いかの脂揚げ キャベツの味噌炒め 辛けんぴ	★牛乳 鶏肉 油揚げ ★いか 豚肉 みそ	油 里芋 ★うどん 砂糖 さつまいも	人参 大根 ごぼう 干し 椎茸 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ	512 kcal 25.9 g	28 月	スパゲティミートソース 白菜のサラダ ゲゲゲのドーナツ	★牛乳 大豆 豚肉 調製豆乳	★スパゲティ 砂糖 ★ 蒸しパンミックス 油	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリー 白菜 キャベ ツ ホールコーン	588 kcal 20.1 g
9 水	中華丼 若布とやしのスープ ぶどうゼリー	★牛乳 豚肉 ★いか ★えび 鶏肉 わかめ ア ガー	米 でんぶ ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たけのこ 人参 玉葱 白菜 チンゲ ン菜 もやし ねぎ ★ぶど うジュース	507 kcal 21.6 g	29 火	ごはん 揚げ餃子 じゃが芋のきんぴら 岩のり汁	★牛乳 豚肉 あおさ けずり みそ	米 でんぶ 餃子の皮 油 ジャがいも 砂糖	ニラ 白菜 生姜 にん にく 人参 玉葱 小松 菜 大根 こねぎ	508 kcal 19.2 g
10 木	吹き寄せごはん 筑前煮 白菜のじゃこ和え りんご	★牛乳 鶏肉 油揚げ けずり 鶏肉 じゃこ	米 もち米 里芋 こんにゃく 砂糖 ★ごま 油	ぶなしめじ 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 いんげん 白菜 小松菜 キャベツ ★りんご	529 kcal 20.8 g	30 水	どんどこ飯 いもこんろ 小松菜のおひたし みかん	★牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 おかか	米 油 里芋 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 干し椎茸 大根 ねぎ 小松菜 白 菜 ★みかん	469 kcal 19.3 g
11 金	コッペパン 鮭フライ 切り干し大根のサラダ 豆乳のクリームコンスープ	★牛乳 鮭 ベーコン 豆 乳 豆乳クリーム	コッペパン ★小麦粉 ★生パン粉 ★生パン粉 油 砂糖 ジャがいも	切り干し大根 人参 キャベ ツ 白菜 クリームコーン 玉葱 パセリ	508 kcal 25.0 g	※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。 また、食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※★は食物アレルギー対応食材です。 ※多摩川小学校では新潟県産米、姉妹都市の木島平村の食材も給食に使用しています。 ※木島平村産：ぶなしめじ、りんご、えのきたけ 地場野菜：今月は地場野菜の使用はありません					
14 月	ごはん 大豆といわしの和風バーグ チンゲン菜の炒め物 芋と若布の味噌汁	★牛乳 豚肉 大豆 豆 腐 いわし みそ ベーコ ン わかめ けずり	米 ★生パン粉 でんぶ 油 ジャがいも	玉葱 生姜 チンゲン菜 ホールコーン 人参 ねぎ えのきたけ	560 kcal 25.7 g	15 火	昆布の炊き込みごはん ぶり大根 おすわい	★牛乳 豚肉 昆布 ぶり 油揚げ ひじき けずり	米 でんぶ 油 こんにゃく 砂糖	人参 こねぎ 生姜 大根 干し椎茸 ★レモン	562 kcal 22.8 g
16 水	ミルクパン コーンクリームシチュー 玉葱ドレッシングサラダ	★牛乳 鶏肉 豆乳	★ミルクパン ジャがいも 油 乳不使用マーガリン ★小麦粉 砂糖	人参 玉葱 クリームコーン ホールコーン グリンピース キャベツ えだまめ きゅうり	481 kcal 18.6 g	17 木	高菜チャーハン エビ団子スープ 芋ようかん	★牛乳 豚肉 鶏肉 ★ えび けずり 寒天	米 油 ★ごま さつまいも 砂糖	こねぎ 刻み高菜 人参 ホールコーン 生姜 玉葱 ねぎ チンゲン菜	463 kcal 17.0 g
18 金	ごはん 大根と鶏肉のみそ煮 きのこ汁 みかん	★牛乳 鶏肉 さつま揚 け みそ	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖 ジャがいも	大根 人参 たけのこ ねぎ えのきたけ ぶなしめじ しいたけ ★みかん	528 kcal 22.7 g						