

11月給食だより

令和 8年 10月 30日
調布市立多摩川小学校
校　長　　辻　　紀子
栄養士　　岩崎　可愛

11月の献立紹介①

6日：立冬（7日） 風邪予防こんだて

「立冬」は暦の上では、秋が終わり冬が始まる日です。朝晩の寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすい時期なので、６日は風邪予防こんだてです。「からだの調子を整える」野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう！

9日：いい歯の日（8日） かみかみメニュー

11月８日は118の語呂合わせで「いい歯」の日です。９日と１２日の給食に、いつもよりよくかんで食べてほしい「かみかみメニュー」を提供します。

13日：茨城県郷土料理

11月13日の茨城県民の日にちなみ、数ある郷土料理の中から、特産の納豆に刻んだ切干大根を混ぜる「そぼろ納豆」、とろみのある具沢山の「ぬっぺ汁」、小麦粉で作ったお団子にみたらしときな粉をまぶす「みつだんご」を提供します。

24日：だしを味わう「和食の日」

毎年11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、だしを味わう「和食の日」です。ユネスコ無形文化財にも登録された「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食の文化です。２４日の給食は、和食の基本である「だし」を味わえるこんだてです。おいしい「だし」についてのプリントを配布しますので、ぜひお読みください。

30日：ゲゲゲ忌

鬼太郎ひろば



～水木マンガの生まれた街　調布～

「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～西調布駅間に開園した「鬼太郎ひろば」が市民の憩いの場となっているほか、市内のマンホールにも、鬼太郎とその仲間たちが描かれています。

マンホール



©水木プロ

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。

そこで多摩川小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、11月30日の給食に、水木しげるさんが育った鳥取県の郷土料理を取り入れました。デザートには、目玉おやじをイメージしたゼリーを作ります。当日は、図工専科の染谷先生デザインの特製コースターを配布します。お楽しみに～♪

11月の献立紹介②

11月16日～27日の「もみじ読書旬間」に合わせて、給食にブックメニューが登場します！ 今回は、春の読書旬間でのリクエストをもとにメニューを決定しました。

16日 児童リクエスト
「こまったさんのグラタン」より
…「こまったさんのグラタン」



17日 春日先生リクエスト
「精霊の守り人」より
…「ノギ屋風鳥めし」、「タンダの山菜鍋」、「トッコ（さつま芋もち）」



18日 児童リクエスト
「石ころのスープ（トルコのおはなし）」より
…「石ころのスープ」、「ライスプディング」



19日 中野先生ほか児童リクエスト
「ぐりとぐら」より
…「ぐりとぐらのパンケーキ」



20日 児童リクエスト
「おおきなかぶ」より
…「大きなかぶのとろとろスープ」



25日 中村先生リクエスト
「カレーライス」より
…「お父さんと僕の特製カレーライス」



26日 児童リクエスト
「ピクルスとふたごのいもうと」より
…「はちみつ入りむしパン」



27日 児童リクエスト
「崖の上のポニョ」より
…「ポニョのラーメン」



調布市農業まつり　11月21日（土）・22日（日）10:00～調布駅前ひろばにて開催
Ｓ＆Ａ紹介ブースでは農家と学校給食のつながりや、野菜の紹介、給食レシピの配布などを予定しています！ぜひ皆さんで遊びに来てくださいね～♪
（詳細は市報・市ＨＰをご覧ください）