



令和7年度 11月号
調布市立若葉小学校

日が暮れるのがだんだんと早くなってきました。朝晩の気温も低くなってきています。味覚の秋，食欲の秋を楽しみながらしっかりと食べて，寒さに負けない体づくりをしましょう。

[11月の献立より]

4日(火) 十三夜メニュー

→旧暦の9月13日のお月見のことを十三夜と言い、この日に見える月は十五夜に並ぶ名月とされています。十五夜は中国から伝わりましたが、十三夜は日本だけの行事です。十三夜は栗や豆が収穫できる時期であるため、「栗名月」「豆名月」とも言われ、秋の農作物の収穫に感謝して月にお供えします。今年は11月2日が十三夜です。給食では旬の食材、栗をつかった「栗ごはん」を出します。

7日(金) いい(11)歯(8)の日

→11月8日は「いい(11)歯(8)」のごろ合わせから歯の健康を考える日です。食事の時によく噛んで食べると、つばがよく出て虫歯を防ぐことができます。前日の7日の「山坂達者飯」は揚げた大豆がご飯に入っていて、よく噛む必要のあるメニューです。いつもより意識して噛んで食べるようにしましょう。

10日(月) 姉妹都市 40周年 木島平村の食材献立

→長野県の木島平村と調布市は姉妹都市になって今年で40周年です。この日の給食は木島平村で収穫された「米・野沢菜漬け・しめじ・えのき・なめこ・りんご」を使います。また、この週に使う「ねぎ」も木島平村産です。

19日(水) 世界味めぐり給食【韓国】

→「クッパ」の「クッ」は「スープ」,「パ」は「ご飯」を意味する韓国語です。ご飯にスープをかけて食べます。「ヤンニョムチキン」はカリッと揚げた鶏肉にコチュジャンと言う調味料をつかったタレをからめた料理です。

21日(金) 日本味めぐり給食【大分県】

→九州にある大分県は「鶏のから揚げ」と「ニラ」の生産で有名です。この二つを合わせたどんぶりの「鶏ニラ丼」が大分県の学校給食での人気メニューです。また「大分トリニータ」という地元サッカーチームにちなんで「トリニータ丼」と呼ばれることもあるそうです。

27日(木) 日本味めぐり給食【宮城県】

→東北の太平洋側に位置する宮城県は小麦粉から作った「ふ」を油で揚げた「油ふ」を使った料理があります。「油ふ丼」は油ふを煮て卵でとじたものをご飯にのせた料理です。

28日(金) ゲゲゲ忌(き)

→「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才で亡くなるまでの56年間を調布市で過ごしました。調布市では、水木しげるさんの命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」としています。

若葉小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、28日の給食に水木しげるさんが大好きだった「焼き飯」「鶏団子鍋」「ようかん」を出します。



11月の調布産野菜：里芋・キャベツ・白菜

