

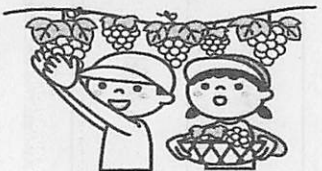


きゅうしょくだより

令和元年10月31日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊 桂子
栄養士

11月になり朝夕の冷え込みも強くなり、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。いろんな食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう。

旬の果物を 味わいましょう!



収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭をにぎわえています。現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えていますが、果物は旬の時にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

★「毎日くだもの200グラム推進全国協議会」では、可食部（皮や種を除いた部分）で1日当たり200グラムの果物を食べることを勧めています。

秋においしい果物



感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきます。



11月24日「和食の日」

（一般社団法人和食文化国民会議制定）



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」；日本人の伝統的な食文化は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神ののちのちの食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

11月の献立紹介

29日：焼き飯 鶏団子鍋

～水木マンガの生まれた街 調布～
みなさんは「ゲゲゲの鬼太郎」を知っていますか。作者の漫画家・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年から亡くなるまでの56年を調布市で過ごしました。

鬼太郎ひろば



鬼太郎バス



マンホール



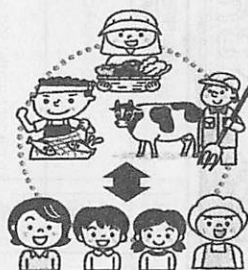
今年の6月には「鬼太郎ひろば」が開園し、鬼太郎のオブジェなどが設置されました。市内を走るミニバスやマンホールにも、鬼太郎とその仲間たちが描かれています。調布市では、水木しげるさんの功績を称え命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しが行われています。そこで、若葉小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、11月29日の給食に水木しげるさんが大好きだった、焼き飯と鶏団子鍋を取り入れました。



©水木プロ

ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、教育的な価値もあることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



今月の地場産調布産野菜

キャベツ・フロッコリー・里芋・ねぎ・人参

★お願い

- ・11月7日（木）に11月分の給食費が引き落とされます。未納となりませんよう入金をお願いします。なお、手数料が一件につき10円かかりますのでご了承ください。
- ・給食当番のときは、必ずマスクを持参させてください。よろしくお願いします





こんだてひょう

<20回>

2019年

調布市立若葉小学校

日曜日	こんだて名	牛乳	源の仲間 血や肉になる	穀の仲間 脂や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	ゆかりじゃこごはん 酢豚 野菜のごま和え		牛乳ちりめんじゃこぶた肉	米でんぶんじゃがいも塩さとうごま塩白ごま	ゆかりしょうがピーマン玉ねぎにんじん 干しいたけだけのごまかつなはくさいもやし	618 kcal 20.6 g
5 火	こぎつねごはん 鶏のねぎ焼 野菜のゆず和え あおさのみそ汁		牛乳塩あけ卵おから焼こし豆腐あおさみそそば粉	米さとうごま塩白ごまじゃがいも	ごまつねしょうがにんにくねぎキャベツ きゅうりにんじんゆずなめこ	594 kcal 30.8 g
6 水	とよま餅 白身魚のすまし汁 ココアプリン		牛乳塩あけたまごかいらい水餃豆腐かまぼこ 生わかめ生クリーム	米焼きみさとうでんぶん	玉ねぎにんじん糸こんにゃくグリーンピース しょうがねぎほうろけん草	688 kcal 29.4 g
7 木	カレーミートスパゲティ コーンサラダ スティック大羊		牛乳ぶた肉みそ	スパゲティオリーブ油塩さとうさつまいも 水あめ白みつ	にんにくしょうがセロリ玉ねぎにんじん ピーマンりんごキャベツブロッコリー とうもろこし	651 kcal 20.0 g
8 金	ミルクパン 豚カツ ウインナーじゃが 野菜スープ		牛乳ぶた肉ウインナー	ミルクパン小豆粉パン焼塩じゃがいも 乳不使用マーガリンさとう	にんじん玉ねぎはくさいえのきたけ	623 kcal 27.7 g
11 月	ごはん 鶏のおろし煮 きんぴられんこん 醋味噌汁		牛乳さば焼ちくわ塩あけ	米でんぶん塩さとう白ごま味噌	しょうが大根れんこんにんじん糸こんにゃく いんげんねぎごまかつな	663 kcal 28.4 g
12 火	ひじきごはん ししゃものしょうゆ焼き じゃがいもオスターソースゆめ りんご		牛乳ひじきちくわとり焼ししゃもぶた肉	米塩さとう乳不使用マーガリンじゃがいも	にんじんピーマンキャベツしょうがりんご	600 kcal 25.1 g
13 水	塩ラーメン ポテトだご揚げ 野菜のからし風味和え		牛乳ぶた肉ベーコンだごたまご卵のり	塩し中華めん塩じゃがいもでんぶん小豆粉	にんにくしょうがにんじんキャベツ玉ねぎ きくらげとうもろこしねぎほうろけん草	623 kcal 25.3 g
14 木	えびとさつまいものパスタ丼 福しゅうまい 系露天の和風サラダ		牛乳むきえびとり肉ぶた肉大豆豆腐天生わかめ	米塩小豆粉でんぶんさつまいもさとう しょうばいの皮	玉ねぎ干しいたけしょうがはくさい にんじんきゅうり	667 kcal 28.3 g
15 金	ブルーベリー蒸しパン チキンポトフ 味噌ドレッシング みかん		牛乳乳脂肪豆乳とり肉ウインナーみそ	蒸しパンミックス乳不使用マーガリン さとうじゃがいも塩	ブルーベリージャムブルーベリーキャベツ大根 にんじん玉ねぎセロリきゅうりとうもろこし ブロッコリーみかん	593 kcal 21.0 g
18 月	ごはん 塩マーボー豆腐 おからのキッシュ		牛乳ぶた肉大豆おろし豆腐おからたまごベーコン 生クリームダイスターズ	米塩さとうごま塩でんぶん	しょうがにんにくにんじん玉ねぎだけのご 干しいたけねぎマッシュルーム とうもろこしほうろけん草	715 kcal 30.7 g
19 火	きんぴらごはん ぶり大根 じゃがいものみそ汁		牛乳ぶり焼あけみそそば粉	米ごま塩さとうでんぶん塩じゃがいも	ごぼうにんじん糸こんにゃくいんげん しょうが大根干しいたけねぎごまかつな	659 kcal 26.0 g
20 水	ガーリックトースト ミートボールのトマト煮 ツナサラダ		牛乳ぶた肉大豆豆腐乳ベーコンツナ	ソフトフランスパンバターパン粉小豆粉 塩乳不使用マーガリンさとう	パセリ玉ねぎにんにくにんじんしめじ トマトトマトジュースキャベツきゅうり	569 kcal 25.1 g
21 木	豚キムチ焼きそば 中華スープ ごぼうチップ		牛乳ぶた肉とり肉焼こし豆腐	蒸し中華めん塩さとう白ごまでんぶん	玉ねぎにんじんキャベツキムチごまかつな はくさいねぎしょうがにんにくごぼう	580 kcal 22.2 g
22 金	豆腐のそぼろ丼 野菜のみそ汁 りんご		牛乳ぶた肉大豆おろし豆腐塩あけみそそば粉	米塩さとうでんぶんじゃがいも	しょうがにんにくにんじん玉ねぎにんじんごまかつな 大根ごぼうねぎりんご	634 kcal 24.3 g
23 土	カレーライス ラビットサラダ ぶどうゼリー		牛乳とり肉	米塩じゃがいも小豆粉乳不使用マーガリンさとう	にんにくしょうが玉ねぎにんじんグリーンピース キャベツきゅうりレモンぶどうジュース	675 kcal 21.0 g
26 火	マーブルココア蒸しパン 白身魚のプロヴァンス風 野菜サラダ ポテトポタージュ		牛乳メルルーサーベーコン豆腐製豆腐	マーブルココア蒸しパンでんぶん塩オリーブ油 ごま塩さとうじゃがいも	にんにく玉ねぎトマトきゅうりキャベツ にんじんとうもろこしパセリ	686 kcal 27.5 g
27 水	鶏手ごはん 鶏の焼肉焼き 野菜の旨味増あえ きのこのすまし汁		牛乳とり肉鶏とさかなのみそめめん豆腐かまぼこ	米塩塩さとうごま塩	キャベツにんじんほうろけんごまかつな えのきたけしめじ	662 kcal 26.1 g
28 木	かやくうどん わかさぎのオランダ揚げ 白菜の味噌和え みかん		牛乳とり肉塩あけかまぼこわかさぎ焼チーズのり	うどん小豆粉塩	にんじん干しいたけ玉ねぎほうろけんパセリ はくさいほうろけんゆず味噌みかん	648 kcal 23.7 g
29 金	焼き飯 鶏手鍋 水ようかん		牛乳ぶた肉たまごとり肉水餃豆腐こしあん	米塩ごま塩でんぶんさとう黒砂糖	にんにくしょうが玉ねぎにんじんねぎ ごぼう干しいたけはくさいほうろけん草	616 kcal 29.8 g

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。