



11月給食だより

みの

あき

た

もの

たい

せつ

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

こうてい きざ いろ ひ ひ あき ふか かん むかし にほん
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本
じゅううち こくもつ こくもつ こくもつ こくもつ こくもつ こくもつ
人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざま
さくもつ しゅうかくじ き ぬか かくち しゅうかく いわ まつ かいさい
な作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月
にち にいなめさい でんとうてき きゅううちゅうぎょうじ おごな ひ きんううかん
23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感
しゃ ひ こくみん しゃくじゅう た ひと ひと ひと
謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤
ろう ささ ささ ささ ささ ささ ささ
労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



いただきます / **ごちそうさまでした**

食事を支える人たち

- 生産者の人**: A person holding a tray of rice.
- 食品の加工や販売に関わる人**: A person working at a counter.
- 料理を作る人**: A chef preparing food.
- 食べ物を運ぶ人**: A person driving a truck.
- もとは生きていたものいのち 食べ物の命**: Illustration of a cow, pig, and tree.

11月10日から14日は、木島平村ウィークです。令和7年8月1日に、調布市と長野県木島平村は姉妹都市盟約40周年を迎えました。期間中は、木島平村からお米やきのこ、りんごなど様々な食材が届きます。木島平村の豊かな自然が育むおいしい食材をぜひ給食で味わってほしいです。



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を表現した食に関する「社会的慣習」のことです。以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

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



11月のこんだて

木島平村ウイークは、調布市の姉妹都市長野県木島平村より、おこめ・のざわな・なめこ・しめじ・えのき・りんごが届きます。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日曜	献立名	牛乳	旬の食材 行事食など	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	
4 火	豆入りひじきごはん 真たくさんみそ汁	じゃがいものそぼろ煮 菊花みかん	○	十三夜 こんだて	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ひじき、だいず、きぬあつあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにゃく、でんぶん	にんじん、しいたけ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、グリンピース、だいこん、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、しめじ、みかん
5 水	ぶたキムチ丼 五目スープ	五目スープ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、かんてん、ちょうせいとうにゅう	こめ、あぶら、さとう、あまなつとう	にんにく、しょうが、キムチ、たまねぎ、もし、はくさい、ニラ、ねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな、しいたけ
6 木	ほうとう ししゃものパン粉やき	くずきりサラダ	○	ししゃも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、みそ、ししゃも、わかめ	ほうとう、あぶら、さとう、パンご、くずきり	だいこん、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、キャベツ、もし、きゅうり、しょうが
7 金	手作りさつまいもパン キャベツのクリーム煮	ひよこ豆のサラダ	○	さつまいも	ぎゅうにゅう、とりにく、ちょうせいとうにゅう、ひよこまめ	こむぎこ、さとう、マーガリン、さつまいも、べいも、あぶら、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、コン
10 月	木島平村の新米ごはん 根菜の炒め物	白身魚の紅葉焼き 青菜のみそ汁	○	いい歯の日 こんだて	ぎゅうにゅう、メルルーサ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、エッグフリーマヨネーズ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	にんじん、しょうが、れんこん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、えのきたけ
11 火	マーポー白菜丼 鶏とわかめのスープ	木島平村のりんご	○	木島平村 りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、きぬあつあげ、みそ、とうふ、わかめ、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、ねぎ、たけのこ、ニラ、たまねぎ、りんご
12 水	二色あげパン テリコンカン	イタリアンサラダ	○	木島平村 ウイーク	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、だいず、ハム	ミルクパン、さとう、でんぶん、あぶら	ににく、たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、こまつな、パブリカ
13 木	木島平村の新米ごはん 野沢菜とぶた肉の炒め物	木島平村の新米ごはん きのこ汁	○	木島平村 おこめ のざわな なめこ えのき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら	ににく、しょうが、キャベツ、もし、たまねぎ、にんじん、のざわなづけ、しいたけ、こまつな、なめこ、えのきたけ、だいこん、ねぎ
14 金	チキンライスのクリームソースかけ 野菜のガーリックソテー	キラキラマスカットゼリー	○	木島平村 しめじ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちょうせいとうにゅう、ペークン、かんてん	こめ、マーガリン、あぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コン、ににく、こまつな、しめじ、ぶどうジュース、レモン
17 月	古代米ごはん 3色おひたし	みそおでん あずき白玉	○		ぎゅうにゅう、こんぶ、ハマトあげ、あげポール、ちくわ、みそ、かつおぶし、あずき	こめ、あかもい、こんにゃく、じゃがいも、さとう、しらたまだんご	だいこん、もし、こまつな、にんじん
18 火	とり肉とトマトのスープスパゲッティ プロッコリーサラダ	アッブルボテトパイ	○	りんご	ぎゅうにゅう、とりにく	スパゲッティ、あぶら、さとう、パイシート、さつまいも	ににく、たまねぎ、にんじん、セロリー、しめじ、トマト、キャベツ、プロッコリー、りんご、レモン
19 水	さつまいもごはん 肉どうふ	野菜チップス	○	さつまいも	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく	こめ、さつまいも、あぶら、こんにゃく、さとう、でんぶん、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、かぼちゃ
20 木	チキンカレーライス ツナコーンサラダ	抹茶プリン	○		ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、ちょうせいとうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、さとう	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン
25 火	ごはん 野菜の甘酢和え	さけの竜田揚げ あおさのみそ汁	○	和食の日 こんだて	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、あぶらあげ、あおさのり、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	しょうが、キャベツ、もし、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、えのきたけ
26 水	トリニータ丼 だんご汁	大分県(おおいた)郷土料理 バナナ	○		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、ほうとう	ににく、しょうが、もし、にんじん、ニラ、だいこん、ごぼう、しめじ、こねぎ、バナナ
27 木	ぬりかべトースト パンプキンシチュー	カントリーサラダ	○	ゲゲゲ忍 @水木プロ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちょうせいとうにゅう	パン、マーガリン、さとう、ごま、あぶら、こむぎこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、セロリー、グリンピース、マッシュルーム、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、トマト、レモン
28 金	どんどろけめし いもこんなべ	とうふドーナツ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、とりにく、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、こんにゃく、さといも、さとう、こむぎこ	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、しめじ、こねぎ