



11月給食だより

令和7年10月31日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

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す。



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
食品の加工や販売に関わる人
料理を作る人
食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命

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ますかもしれません。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体現した食に関する「社会的慣習」のことで、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



木島平村ウィークは、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 じゃがいものそぼろ煮 具だくさんみそ汁 菊花みかん	○	十三夜 こんだて 	ぎゅうにゅう、とり、く、あぶら あげ、ひじき、だいず、とり、く、 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	にんじん、しいたけ、しょうが、 たまねぎ、たけのこ、グリーンピー 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 豆花	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、 く、とうふ、かんでん、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、もやし、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 ししやものパン粉やき くずきりサラダ	○	ししやも 	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、 ししやも、わかめ	ほうとう、あぶら、さとう、パン こ、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、もやし、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、く、ちょう せいとうにゅう、ひよこめ	こむぎこ、さとう、マーガリン、 さつまいも、べにいも、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、コー 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	○	いい直の日 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、こ 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	マーボー白菜丼 卵とわかめのスープ 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 ず、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	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	○		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、 あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリー、キャベツ、こまつな、 パプリカ
13 木	新米 木島平村の新米ごはん 野菜とぶた肉の炒め物 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	にんにく、しょうが、キャベツ、 もやし、たまねぎ、にんじん、の ざわな、しめじ、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、く、ちょう せいとうにゅう、ベーコン、かんで 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、コーン、にんにく、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 みそおでん 3色おひたし あずき白玉	○		ぎゅうにゅう、こんぶ、ハマトあ げ、あげボール、ちくわ、みそ、か つおぶし、あずき	こめ、あかまい、こんにゃく、 じゃがいも、さとう、しらたま だんご	だいこん、もやし、こまつな、に んじん
18 火	とり肉とトマトのスープパゲッティ ブロッコリーサラダ アップルポテトパイ	○	りんご 	ぎゅうにゅう、とり、く	スパゲッティ、あぶら、さとう、 パイシート、さつまいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリー、しめじ、トマト、キャ ベツ、ブロッコリー、りんご、レ モン
19 水	さつまいもごはん 肉豆腐 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、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、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	にんにく、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 さけの電田揚げ 野菜の甘酢和え 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、あおさのみそ、か つおぶし、こんぶ	こめ、でんぶ、あぶら、さとう	しょうが、キャベツ、もやし、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 バナナ	○	郷土料理 大分県 (おおいだ)	ぎゅうにゅう、とり、く、ぶたに く、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、でんぶ、あぶら、さとう、 ほうとう	にんにく、しょうが、もやし、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	○	ゲゲゲ屋 	ぎゅうにゅう、とり、く、ちょう せいとうにゅう	パン、マーガリン、さとう、こま あぶら、こむぎこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 セロリー、グリーンピース、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 いもこなべ とうふドーナツ	○	水木プロ 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、あぶらあげ、とり、く、か つおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、こんにゃく、さ と、こむぎこ	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこ ん、しめじ、こねぎ