11月のこんだて

令和８年１０月３０日
調布市立八雲台小学校
校　長　　石川　　淳
栄養士

日	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
2 月	豆ひじきご飯	○	だいこん 	とりにく,あぶらあげ,だいず,ひじき	こめ,あぶら,さとう	にんじん,しいたけ
	じゃがいものそぼろ煮			とりにく,だいず,なまあげ	あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,グリンピース
	大根のみそ汁			わかめ,かつおぶし,こんぶ,みそ		だいこん,ねぎ,しめじ
4 水	マーボー白菜丼	○	さつまいも 	ぶたにく,なまあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,はくさい,にんじん,ねぎ,たけのこ,ニラ
	大学芋				さつまいも,あぶら,さとう,みずあめ,ごま	
	五目スープ			とうふ,かまぼこ		しょうが,たまねぎ,もやし,にんじん,こまつな,しいたけ
5 木	ほうとう	○	かぼちゃ 	ぶたにく,あぶらあげ,かつおぶし,こんぶ,みそ	ほうとう,あぶら,さとう	だいこん,かぼちゃ,はくさい,ごぼう,にんじん,ねぎ,しいたけ
	二色真珠蒸し			とりにく,だいず	でんぷん,もちごめ	しょうが,たまねぎ
	くずきりサラダ			わかめ	くずきり,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,しょうが
6 金	チキンライスのクリームソースかけ	○	かぶ 	とりにく,とうにゅう	こめ,マーガリン,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン
	かぶとひよこ豆のスープ			ウインナー,ひよこまめ		かぶ,キャベツ,にんじん
	フルーツポンチ			かんてん	さとう,しらたまだんご	ぶどうジュース,バナナ,みかん,パイン,レモン
9 月	ごはん	○	(11/8) いい歯の日 		こめ	
	白身魚の紅葉焼き			メルルーサ	エッグフリーマヨネーズ	にんじん
	大豆の甘辛揚げ			だいず	でんぷん,あぶら,さとう,ごま	
	青菜のみそ汁			とうふ,あぶらあげ,かつおぶし,こんぶ,みそ		たまねぎ,こまつな,えのきたけ
10 火	手作りさつまいもパン	○	白菜 		こむぎこ,さとう,マーガリン,さつまいも	
	白菜のクリーム煮			とりにく,とうにゅう	あぶら,じゃがいも,こむぎこ,マーガリン	はくさい,たまねぎ,にんじん,グリンピース,マッシュルーム
	ビーンズサラダ			ミックスビーンズ	さとう,あぶら	キャベツ,もやし,にんじん,えだまめ,たまねぎ
11 水	五平餅	○	だいこん 	みそ	アルファまい,さとう,ごま	
	おでん			ハマトあげ,あげボール,ちくわ,こんぶ,かつおぶし	じゃがいも,こんにゃく	だいこん
	和風ツナサラダ			ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,しょうが,たまねぎ
12 木	長崎皿うどん	○	長崎県 郷土料理	ぶたにく	さらうどん,あぶら,でんぷん	しょうが,にんにく,たまねぎ,はくさい,もやし,にんじん,たけのこ,きくらげ,こまつな
	浦上そぼろ			ぶたにく,さつまあげ	あぶら,こんにゃく,さとう	もやし,ごぼう,にんじん
	カステラ風ケーキ			とうにゅう	こめこ,こむぎこ,さとう,マーガリン,ざらめ	
13 金	ハンバーグカレー	○	音楽会 	とりにく,ぶたにく,とうふ	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう,こむぎこ,マーガリン,パンこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん
	カントリーサラダ				あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,トマト,レモン
16 月	ミルクパン	○	鮭 		パン	
	鮭のポテマヨ焼き			さけ	じゃがいも,エッグフリーマヨネーズ	にんじん
	コーンドレッシングサラダ				あぶら	キャベツ,はくさい,にんじん,きゅうり,クリームコーン
	森のきのこスープ			ベーコン	マカロニ	しめじ,えのきたけ,エリンギ,たまねぎ,こまつな
17 火	木島平村の新米ごはん	○	木島平村の 新米　野沢菜 なめこ		こめ	
	野沢菜と豚肉の炒め物			ぶたにく	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,のざわなづけ,しいたけ,こまつな
	木島平村のなめこのみそ汁			とうふ,かつおぶし,こんぶ,みそ		なめこ,だいこん,にんじん
18 水	ヤクルト	×				
	トマトスープスパゲティ			とりにく,ベーコン	スパゲッティ,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,セロリー,トマト
	チーズ入りフレンチサラダ				あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,たまねぎ
	ココアクッキー				こむぎこ,マーガリン,さとう	
19 木	鶏チリ丼	○		とりにく	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,ねぎ,にんじん,ニラ
	もずくスープ			とうふ,もずく,かつおぶし	あぶら	はくさい,もやし,ねぎ,えのきたけ
	バナナ					バナナ
24 火	ごはん	○	(11/24) 和食の日 		こめ	
	焼きししゃも			ししゃも		
	白菜の梅おかか和え			かまぼこ,おかか	あぶら,さとう	はくさい,もやし,こまつな,にんじん,うめぼし
	豚汁			ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,かつおぶし,こんぶ,みそ	あぶら,じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ
25 水	中華丼	○		ぶたにく,えび	こめ,あぶら,さとう,でんぷん	しょうが,はくさい,たまねぎ,キャベツ,にんじん,たけのこ,しいたけ,きくらげ
	ビーフンスープ			とりにく	ビーフン	だいこん,ねぎ,にんじん,こまつな
	豆花			かんてん,とうにゅう	さとう,タピオカパール	

26木	さつまいもごはん	○	みかん		こめ,さつまいも,ごま	
	肉豆腐			とうふ,ぶたにく	あぶら,こんにゃく,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,ねぎ,にんじん,しめじ
	野菜のからし和え					キャベツ,もやし,にんじん,こまつな
	菊花みかん					みかん
27金	ぬりかべトースト	○	ゲゲゲ忌		パン,マーガリン,さとう,ごま	
	パンプキンシチュー			とりにく,とうにゅう	あぶら,マーガリン,こむぎこ	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,セロリー,グリンピースマッシュルーム,
	ネコ娘のリボンサラダ				マカロニ,さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん
30月	卵入り焼きめし	○	 ©水木プロ	ハム,たまご	こめ,あぶら	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しいたけ
	いもこん鍋			とりにく,かつおぶし,こんぶ	あぶら,さといも,こんにゃく,さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,こねぎ
	あずき白玉			あずき	さとう,しらたまだんご	

調布市の姉妹都市「長野県木島平村」より、おこめ・野沢菜・えのき・しめじが届きます。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。
今月の平均栄養量　エネルギー571kcal　たんぱく質21.8g　脂質19.3g　食塩相当量2.3g

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

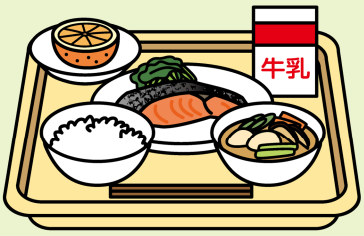


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

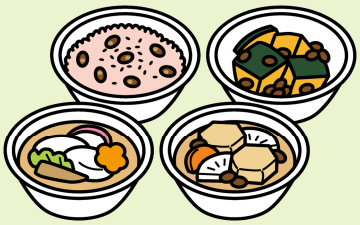
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



11月の献立紹介　～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、八雲台小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、11月の給食に
○ゲゲゲの鬼太郎に登場するキャラクターがモチーフの**「ぬりかべトースト」&「ネコ娘のリボンサラダ」**
○水木しげるさんのお父ちゃんの大好物**「焼き飯」**を取り入れました♪

農業まつりのお知らせ

開催日：11月21日（土）・22日（日）
開催時間：10:00～15:00
会場：調布駅前広場
地元でとれた農作物の即売もあります。
詳しくは市報をご覧ください。





