



日	献立名	牛乳	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
1金	吹き寄せおこわ 魚の竜田揚げ 野菜のおかか和え けんちん汁	○	鶏肉 鯖 おおか 豚肉・絹ごし豆腐	米・もち米・さつまいも・油 でんぷん・油 ノンエッグマヨネーズ こんにゃく	しめじ・人参 生姜 小松菜・もやし・人参・キャベツ 大根・人参・ごぼう・ねぎ
5火	おうさまのトースト トマトシチュー 大根サラダ	○	豚肉 ハム	食パン(乳卵なし)・乳不使用マーガリン じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン・油 砂糖・油	にんにく・パセリ にんにく・人参・玉葱・ホールトマト・グリーンピース 大根・人参・きゅうり・玉葱
6水	中華風炊き込みごはん 魚の甘酢あんかけ じゃが豚キムチ	○	豚肉 鰯 豚肉	米・もち米・砂糖・ごま油 でんぷん・小麦粉・油・砂糖 じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖・油	干し椎茸・人参・たけのこ・ねぎ・小松菜 生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン にんにく・生姜・玉葱・人参・キムチ・ニラ
7木	カレーうどん ポテたご揚げ 青菜とわかめのレモン醤油 果物(みかん)	○	豚肉・油揚げ たこ・青のり わかめ	うどん・油・砂糖・でんぷん じゃがいも・でんぷん・小麦粉・油 砂糖	生姜・にんにく・玉葱・人参・小松菜・ねぎ キャベツ・紅生姜 ほうれんそう・もやし・人参・しめじ・レモン みかん
8金	ごはん いわしのいが栗あげ 油揚げのかりかり和風サラダ 具沢山味噌汁	○	豚肉・ひじき・鰯 わかめ・油揚げ・おおか 絹ごし豆腐・赤味噌・白味噌	米 でんぷん・小麦粉・生パン粉・パン粉・油 油・砂糖	玉葱・生姜 キャベツ・人参・もやし・小松菜 人参・大根・ごぼう・えのきたけ・小松菜・ねぎ
11月	チキチキスープライス ししゃものオランダ揚げ エリンギとベーコンソテー	○	鶏肉 にぎす・粉チーズ ベーコン	米・油 小麦粉・油 油・ごま油・砂糖	玉葱・人参・こねぎ・生姜 人参・パセリ エリンギ・キャベツ・人参・ホールコーン
12火	ソース焼きそば 白身魚のフースタン 白玉ポンチ	○	豚肉・青のり むきがけい・木綿豆腐・かまぼこ	蒸し中華めん(乳卵なし)・油 でんぷん 白玉団子・砂糖	人参・玉葱・ねぎ・もやし・キャベツ・干し椎茸・菊 生姜・ねぎ・人参・小松菜 みかん缶・黄桃缶・レモン
13水	ミートドリア ジャーマンポテト 石ころのスープ	○	豚肉・レンズ豆・ピザチーズ ベーコン 鶏肉	米・小麦粉・油・バター じゃがいも・油 じゃがいも・油	玉葱・人参・マッシュルーム・トマトジュース ホールコーン・玉葱 にんにく・玉葱・キャベツ・人参
14木	手作りカレーパン 秋のチキンポトフ ノンオイルサラダ	○	豚肉 ウィンナー・鶏肉	強力粉・バター・砂糖・小麦粉・パン粉・油 油・じゃがいも 砂糖	人参・玉葱 にんにく・生姜・セロリー・人参・玉葱・えのきたけ しめじ・キャベツ・ブロッコリー キャベツ・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン レモン・玉葱
15金	あんかけ卵チャーハン キャベツと厚揚げの味噌炒め さつまくん	○	ハム・卵・豚肉 豚肉・生揚げ・赤味噌 調製豆乳	米・油・砂糖・ごま油・でんぷん 油・砂糖・でんぷん ホットケーキミックス(乳卵なし)・砂糖 さつまいも・油	ねぎ・グリーンピース・生姜・人参・大根 にんにく・生姜・人参・キャベツ
18月	キャベツとチキンの塩麹スパゲティ 魔女のキッシュ にんにくドレッシングサラダ	○	鶏肉・白味噌 ベーコン・卵・生クリーム 牛乳・ピザチーズ	スパゲッティ・オリーブ油 油 ごま油	にんにく・玉葱・人参・エリンギ・キャベツ 玉葱・赤ピーマン・マッシュルーム・小松菜・かぼちゃ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・人参・にんにく
19火	スパイシーチキンカレー ごぼうとツナのサラダ 果物(りんご)	○	鶏肉 ツナ	米・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン・油 砂糖・油	にんにく・生姜・玉葱・人参 ごぼう・キャベツ・もやし・人参・レモン りんご
20水	ごはん のりの佃煮 魚のもみじ焼き さといも汁	○	もみのり アブラカレイ・ヨーグルト 鶏肉・絹ごし豆腐	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油・里芋・こんにゃく	人参・しめじ 大根・人参・ねぎ
21木	手作りベーコンチーズパン 秋の味覚クリームシチュー コンサラダ	○	ベーコン・ダイスチーズ 鶏肉・調製豆乳・豆乳クリーム わかめ	強力粉・強力粉(全粒粉)・バター・砂糖 栗・さつまいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 砂糖・油	ホールコーン 生姜・にんにく・玉葱・人参・ブロッコリー・しめじ キャベツ・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン・玉葱
22金	中華丼 ワンタンスープ 抹茶プリン	○	豚肉・いか・えび 豚肉 アガー・調製豆乳・豆乳クリーム	米・油・ごま油・でんぷん でんぷん・ワンタンの皮・ごま油	生姜・人参・玉葱・白菜・きくらげ・チンゲン菜・にんにく 生姜・もやし・小松菜・ねぎ・人参
26火	もみじごはん 白菜の味噌鍋 みのむしくん	○	油揚げ・卵 豚肉・木綿豆腐・油揚げ 無調整豆乳・赤味噌・白味噌 調製豆乳	米・砂糖・油 油・しらたき・練りごま・白ごま さつまいも・砂糖・乳不使用マーガリン・でんぷん 小麦粉・コーンフレーク・生パン粉・油	人参・しめじ・干し椎茸・いんげん にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜・えのきたけ しめじ・ねぎ・ほうれんそう
27水	クッパ いかのヤンニョムソース 韓国風のりサラダ	○	鶏肉・卵 いか 刻みのり	米・でんぷん 小麦粉・油・砂糖・ごま油 砂糖・ごま油	菊・ねぎ・人参・ほうれんそう・にんにく・干し椎茸 にんにく ほうれんそう・もやし・人参・きゅうり
28木	ぬりかべトースト ポークビーンズ チップスサラダ	○	ベーコン・白いんげん豆 豚肉・赤いんげん豆	食パン(乳卵なし)・乳不使用マーガリン・練りごま すりごま・はちみつ・三温糖・ホワイトチョコ じゃがいも・小麦粉・油・乳不使用マーガリン・砂糖	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・グリーンピース ごぼう・れんこん・もやし・きゅうり・人参
29金	どんとろけめし 鶏だんご鍋 炒めビーフン	○	木綿豆腐・油揚げ 鶏肉・絞り豆腐 豚肉	米・油 でんぷん ビーフン・油	ごぼう・人参・しめじ・こねぎ 生姜・白菜・人参・ねぎ・えのきたけ・しめじ・小松菜 ピーマン・キャベツ・人参・菊・干し椎茸

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品、うどんは乳卵を使用していません。

※今月の地場野菜は、里芋です。

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11月給食だより

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩して風邪などをひく人も増えてきます。風邪予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。

また、11月は秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に挙げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回することを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



11月1日（金）から29日（金）まで「もみじ読書月間」です。司書の佐藤先生からオススメの3冊の本を紹介し、本の中の3つの料理が給食で登場します。どんなお話なのか、図書室にあるので読んでみてくださいね。

5日『トースト』

『しりとりのだいすきなおうさま』
中村翔子 作 はたこうしろう 絵
すずき出版



13日『スープ』

『石ころのスープ〜トルコのおはなし〜』
ジュディス・マリカ・リパーマン 文
ゼイネップ・オザタライ 絵
こだまともこ 訳
光村教育図書

18日『キッシュ』

『西の魔女が死んだ』
梨木香歩 著
小学館



おしろのおうさまは、しりとりがだいすき。しょくじも、しりとりのじゅんにたべるので、けらいたちは、こまってしまうことに…。

けちんぼうのひとがすむ、けちけちむら。そのむらに、ひとりのたびとが、やってきました。たびとは、むらのひとに「いしころのスープ」をごちそうしようとして…。

学校に行けなくなったまいは、両親から離れ、田舎の祖母の家で暮らすことに。英国生まれの祖母から色々学びながら、まいは成長していきます。

11月8日は「いい歯の日」



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する 	消化を助け、栄養の吸収がよくなる 	味がよくわかり、味覚が発達する 	脳が活性化し、集中力が高まる
----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------

今月の献立より

28・29日『ゲゲゲの鬼太郎』～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～西調布駅間にある「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。アニメに登場した調布市内のスポットを巡って楽しむための聖地巡礼マップも発行されています。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「ゲゲゲの日」とし、様々な催しが行われています。

そこで、布田小学校でも「ゲゲゲの鬼太郎」にちなみ、給食に水木しげるさんが育った鳥取県の郷土料理『どんとろけめし』、水木しげるさんが大好きだった『鶏団子鍋』と『炒めビーフン』、ゲゲゲの鬼太郎のキャラクターのぬりかべをイメージした『ぬりかべトースト』を取り入れました。



＜鬼太郎ひろば＞



＜鬼太郎バス＞



＜聖地巡礼マップ＞

©水木プロ
©水木プロ・フジテレビ・東映アニメーション