



# 11月給食だより

令和6年10月30日  
調布市立石原小学校  
校長 飯島 慶裕  
栄養士 岩崎 可愛

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

### 地産地消の良さとは?

<p><b>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</b></p>	<p><b>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</b></p>	<p><b>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</b></p>
<p><b>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</b></p>	<p><b>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</b></p>	<p><b>SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる</b></p>

### 学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



## 11月の献立紹介

### 1日:長野県郷土料理

調布の姉妹都市、長野県木島平村の食材を取り入れた給食です。新米ごはん、しめじ、なめこ、みそなどを取り寄せて、おいしい給食を作ります!

### 7日:立冬 風邪予防こんだて

「立冬」は秋が終わり、冬が始まる日です。朝晩の寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすい時期なので、「風邪予防こんだて」です。「からだの調子を整える」野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう!

### 8日:いい歯の日 かみかみメニュー

11月8日は118の語呂合わせで「いい歯」の日です。11月は19日の食育の日と合わせて、2回、かみかみメニューを入れました。よくかんで、「いい歯」を目指しましょう!

### 22日:だしを味わう「和食の日」

毎年11月24日は「いい日本食の日」です。ユネスコ無形文化財にも登録された「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食の文化です。22日の給食は、和食の基本である「だし」を味わえるこんだてです。おいしい「だし」についてのプリントを配布しますので、ぜひお読みください。

### 29日:ゲゲゲ忌

～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年間で調布市で過ごしました。

鬼太郎ひろば



鬼太郎バス



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。

アニメに登場した調布市内のスポットを巡って楽しんでもらうための聖地巡礼マップも発行されています。

聖地巡礼マップ



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。そこで石原小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、11月29日の給食に、水木しげるさんが育った鳥取県の郷土料理を取り入れました。デザートには、目玉おやじをイメージしたゼリーを作ります。当日は、図工の星野先生デザインの特製コースターを配布します。お楽しみに～♪

# 詳細こんだて表 11月



調布市立石原小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	木島平村の新米ごはん			米		607 kcal
	山賊揚げ		とり肉	でんぷん, 米粉, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	24.4 g
	ヤーコンのきんぴら		ベーコン	油, じゃがいも, 三温糖, ごま, ごま油	ヤーコン, にんじん, 小松菜	22.7 g
	きのこ豆腐のみそ汁		油あげ, 豆腐, みそ		なめこ, えのきたけ, ねぎ	
5 火	もみじごはん		油あげ	米, もち米, 砂糖	にんじん, しめじ, 干しいたけ, いんげん	595 kcal
	肉団子のいが栗あげ		とり肉, ぶた肉, ひじき	でんぷん, 小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ, しょうが	26.5 g
	柿なます			砂糖	大根, にんじん, 柿	18.7 g
	のっぺい汁		油あげ	こんにゃく, 里芋, じゃがいも, でんぷん	ごぼう, 大根, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜	
6 水	たらもトースト		たらこ	食パン, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ		578 kcal
	豚肉と豆腐のストロガノフ		ぶた肉, 豆腐, 豆乳クリーム	油, 米粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, グリンピース	24.4 g
	ココアプリン		かんてん, 牛乳, 生クリーム	砂糖		25.5 g
	大根めし		油あげ	米, 砂糖, ごま油, ごま	大根, だいこん葉	594 kcal
7 木	さつま芋とりんごの酢豚		ぶた肉	でんぷん, さつまいも, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, ピーマン, りんご(缶)	24.3 g
	ニラ玉スープ		とり肉, たまご	でんぷん	干しいたけ, ニラ, もやし	19.7 g
	ごはん			米		563 kcal
	切干大根のハリハリ漬け		こんぶ	砂糖	切干し大根, にんじん, きゅうり, しょうが	26.0 g
8 金	石狩鍋		サケ, 豆腐, みそ	じゃがいも, バター	しょうが, ごぼう, 大根, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, キャベツ, 白菜, しいたけ	12.3 g
	野菜の磯和え		のり	砂糖	小松菜, もやし, にんじん	
	梅じゃこごはん		じゃこ	米, ごま	梅干し	573 kcal
	ひじきと切干大根の卵焼き		ぶた肉, ひじき, たまご	油, 砂糖	切干し大根, 干しいたけ, にんじん, ほうれんそう	28.7 g
11 月	豚汁		ぶた肉, 豆腐, 油あげ, みそ	油, 里芋, こんにゃく	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	20.4 g
	さつま芋ごはん			米, さつまいも, ごま		538 kcal
	いかのレモンソースかけ		いか	でんぷん, 油, 三温糖	しょうが, レモン	25.7 g
	キャベツのごまみそ和え		みそ	ごま, 砂糖	キャベツ, 小松菜, にんじん	18.3 g
12 火	けんちん汁		とり肉, 豆腐, 油あげ	ごま油, こんにゃく	大根, にんじん, ごぼう, ねぎ	
	りんごロールパン			強力粉, 砂糖, コーンスターチ, 乳不使用マーガリン, はちみつ	りんご缶	590 kcal
	チキンのトマト煮		ベーコン, とり肉	オリーブ油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, しいたけ, 大根, 黄ピーマン, グリンピース, トマト(缶)	22.2 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, コーン, 玉ねぎ	23.4 g
13 水	ターメリックライス			米, 乳不使用マーガリン		709 kcal
	さばと大豆のドライカレー		ぶた肉, 大豆, さば	オリーブ油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, トマト(缶), マーマレード(缶), 夏ミカ・ユズ)	26.3 g
	野菜スープ		ベーコン		にんじん, 玉ねぎ, もやし	17.7 g
	フルーツ大福(パイ)		こしあん	白玉粉, 砂糖, でんぷん	パイ缶	
14 木	特製肉まん		ぶた肉	小麦粉, 砂糖, ラード, ごま油, でんぷん	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, にんにく	526 kcal
	春雨サラダ		ハム	はるさめ, ごま油, 砂糖, ごま	にんじん, キャベツ, もやし	25.3 g
	鶏肉と豆腐の中華スープ		とり肉, 豆腐	でんぷん, ごま油	大根, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	20.2 g
	秋野菜のあんかけごはん		ぶた肉, いか, ほたて貝柱	米, ごま油, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 大根, 白菜, 干しいたけ, グリンピース	609 kcal
18 月	わかめスープ		わかめ, 豆腐	ごま油, ごま	にんじん, 玉ねぎ	24.3 g
	みのむしくん		豆乳クリーム	さつまいも, 砂糖, でんぷん, 小麦粉, コーンフレーク, パン粉, 油		16.9 g
	じゃこトースト		じゃこ	食パン, ごま, ノンエッグマヨネーズ	コーン, 玉ねぎ	576 kcal
	ビーンズシチュー		ベーコン, ぶた肉, 大豆, ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆)	油, じゃがいも, 砂糖, 米粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース	22.4 g
19 火	海藻サラダ		海藻ソックス	ごま, 砂糖, ごま油, 練りごま	にんじん, もやし, コーン	25.1 g
	コンナムルパブ		ぶた肉	米, 油, 砂糖, ごま	豆もやし, にんじん, にんにく, 小松菜	617 kcal
	チーズタッカルビ		とり肉, みそ, チーズ	ごま油, じゃがいも, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	25.2 g
	サムゲタン風スープ		とり肉	もち米	にんにく, しょうが, ねぎ	22.3 g
20 水	ゆず茶ゼリー		かんてん	砂糖	オレンジジュース, ゆずジャム	
	ひじきごはん		とり肉, ひじき, 油あげ	米, 油, こんにゃく, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, グリンピース	530 kcal
	赤魚のネギソースかけ		あかうお	でんぷん, 砂糖, ごま油, ごま	しょうが, 玉ねぎ, ねぎ, にんにく	23.4 g
	春雨スープ		とり肉	はるさめ, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, もやし, 白菜, ねぎ	18.4 g
21 木	いかとさつま芋のばら天丼		いか	米, 小麦粉, でんぷん, 油, さつまいも, 砂糖		525 kcal
	茶碗蒸し		たまご, かまぼこ	ぎんなん	みつば, しいたけ	23.0 g
	豆腐と若布のすまし汁		豆腐, わかめ		にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	16.7 g
	ごはん			米		562 kcal
25 月	魚のピリ辛焼き		サバ	砂糖	ねぎ, しょうが, にんにく	26.7 g
	もやしのベーコンソテー		ベーコン	ごま油	にんにく, 玉ねぎ, もやし, ピーマン	19.0 g
	みだくさん味噌汁		油あげ, みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, 大根, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜	
	ゆかりごはん			米, ごま	ゆかり	562 kcal
26 火	特製おでん		竹輪, 揚げボール, がんもどき, つみれ(卵なし), こんぶ, うずら卵, はんぺん(山芋なし)	じゃがいも, こんにゃく, ちくわぶ	大根	25.6 g
	野菜の中華あえ			砂糖, ごま油	もやし, にんじん, 小松菜, にんにく	14.8 g
	チーズカレードースト		ぶた肉, 大豆, チーズ	食パン, 油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, 玉ねぎ	602 kcal
	コーンシチュー		とり肉, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, 米粉	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, コーン, グリンピース	24.9 g
27 水	フルーツ入りサラダ			油	パイ(缶), みかん(缶), キャベツ, きゅうり	26.5 g
	野菜たっぷりしょうゆラーメン		ぶた肉	中華めん, 油	もやし, にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, キャベツ, コーン	591 kcal
	バンバンジーサラダ		わかめ, とり肉	練りごま, ごま, 砂糖, ごま油	切干し大根, きゅうり, もやし	24.4 g
	キャラメルポテト		生クリーム	さつまいも, 油, 砂糖		22.1 g
28 木	長芋とらっきょうの炊込みごはん		ぶた肉	米, 長いも, 砂糖	しょうが, らっきょう(甘酢漬), わけぎ	575 kcal
	あご入りつみれ汁		とびうおすり身, たらすり身, いか, 豆腐, みそ	でんぷん	しょうが, しいたけ, ごぼう, 大根, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	24.8 g
	目玉のおやじゼリー		かんてん, 豆乳	砂糖, コーンスターチ	いちご, ブルーベリー	19.0 g

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予め御了承ください。  
 ※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月はしめじとえのきたけを使用予定です。  
 ※調布市の給食では地場(地元産)食材の活用も推進しています。今月は11日の豚汁に調布市内の畑でとれた里芋を使用します。

