＜月間平均栄養価＞
エネルギー･605kcal
たんぱく質･22.9g
脂質･22.9g
塩分･2.5g



11月 食育･献立だより



令和8年度　11月号
調布市立 石原小学校
校　長　飯島慶裕
管理栄養士 落合嘉子

給食指導目標　「 感謝の気持ちをあらわそう 」

栄養指導目標　「 体の調子をよくする食品を知ろう 」

日	献立名	牛乳	あかのなかま ちゃにくになる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	当日の食育･献立テーマ ＜食育の視点＞ 食育・献立紹介
2月	ポーションパン		牛乳	ミルクパン,ﾎｯﾄｹｰｷMix(卵･乳･大豆なし),三温糖,油,バター,マーガリン(卵･乳なし)		ブックメニュー 「 スターウォーズ･ポーションパン 」
	ポパイサラダ	○		油,三温糖	ほうれん草,人参,コーン,きゅうり	＜食の重要性･食の喜び･楽しさ＞ ポーションパンは、「スターウォーズ・フォースの覚醒」に登場する魔法のようなパンです。
	ハンガリアシチュー		豚肩ロース	じゃがいも,油,三温糖,小麦粉,油,バター	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,トマト,ピーマン	
4水	コンナムルパプ(韓国風大豆もやしご飯)		豚バラ,豚肉	米,ごま油,三温糖,白いりごま	小ねぎ,大豆もやし	ブックメニュー 「 ルルとララ･白玉デザート 」
	ビーフンスープ	○	豚肉,いか	ビーフン(卵･乳なし)	人参,筍,きくらげ,白菜,長ねぎ	＜食の重要性･食の喜び･楽しさ＞ 図書室でも人気の本に登場するデザートを再現します♪
	ルルとララの白玉デザート		ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ(◆乳あり,卵なし)	白玉(大豆･卵･乳なし)		
5木	ドライカレー		ベーコン(大豆･卵･乳なし),豚ひき肉,大豆ミート(卵･乳なし)	米,油,油,三温糖,小麦粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリー,人参,干しぶどう,トマト,グリンピース	6年生･縦合の学習 『 給食の残菜を減らそう！・達成特別献立 」
	枝豆とポテトのサラダ	○	ハム(大豆･卵･乳なし)	じゃがいも	人参,コーン,枝豆	＜感謝の心･心をこめた返し方＞ 6年生の呼びかけで全校で取組み、達成しました！
	白玉入りサイダーポンチ			白玉(大豆･卵･乳なし),上白糖	みかん,パイナップル,ナタデココ	
6金	ごはん			米		いい歯の日（11/8）「 歯によい栄養素 」
	豆腐の真砂揚げ	○	ひじき,押し豆腐,鶏挽肉,イカ	片栗粉,油,三温糖	人参,長ねぎ	＜心身の健康･食品のはたらき＞ 「いい歯の日」にちなんで、歯の健康によい栄養素を多く含む食品を取り入れました。
	じゃことわかめの和え物		わかめ,じゃこ	油,ごま油,三温糖	人参,もやし,きゅうり	
	小松菜の豆乳みそ汁		豚肉,みそ,豆乳	じゃがいも	人参,干し椎茸,大根,しめじ,舞茸,長ねぎ,小松菜	
9月	スタミナ丼（木島平村のごはん）		豚肉,豚バラ,みそ	木島平村のお米,油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,ニラ	旬の食材 「 木島平村の新米 」
	わかめスープ	○	鶏小間,わかめ	ごま油	人参,もやし,長ねぎ	＜食文化･旬の食材＞ 給食でも秋の実りである新米が届いています。新米は、やわらかく、ふっくらとしています。
	いが栗揚げ		牛乳	さつまいも,三温糖,マーガリン(卵･乳なし),栗甘露煮,小麦粉,そうめん,油		
10火	ハムピラフ		ハム(大豆･卵･乳なし)	米,油,マーガリン(卵･乳なし)	にんにく,人参,玉ねぎ,コーン,マッシュルーム,ピーマン	食育クイズ 「 給食目標･食品のはたらき 」
	スペアリブのフルーツソース煮	○	骨付き豚バラ肉	三温糖	長ねぎ,パイナップル,にんにく,生姜	＜心身の健康･食品のはたらき＞ 今月の給食目標は「体の調子をよくする食品を知ろう」です。トマトは、3つの色分けのどのグループか分かるかな？
	生トマトとじゃが芋のサラダ		ハム(大豆･卵･乳なし)	じゃがいも,オリーブ油,油,三温糖	ほうれん草,きゅうり,生トマト,ブラックオリーブ,にんにく	
11水	五目とりめし		鶏挽肉,油揚げ(卵･乳なし)	米,もち米,しらたき,油,三温糖	ごぼう,人参,干し椎茸	旬の食材 「 きのこ･なめこ 」
	白身魚の秋あんかけ	○	たら	片栗粉,油,油	人参,干し椎茸,しめじ,えのき,筍,小ねぎ	＜食文化･旬の食材＞ きのこは森の中で、木の根で育ち木と仲良くくらしています。
	なめこ汁		木綿豆腐,みそ,わかめ		なめこ,長ねぎ	
12木	木島平村のきのこクリームスパゲティ		鶏小間,ベーコン(大豆･卵･乳なし),牛乳,,生クリーム	スパゲッティ(大豆･卵･乳なし),オリーブ油,油,小麦粉,油,バター	人参,玉ねぎ,しめじ,えのき,パセリ	木島平村の秋の味覚！ 「 木島平村のきのことりんご 」
	コーンフレークサラダ	○		油,三温糖,油,コーンフレーク(大豆･卵･乳なし)	人参,キャベツ,もやし,ほうれん草,玉ねぎ	＜食文化･旬の食材＞ 実りの秋がやってきました。おいしい物がいっぱいです。この日のジャムは、木島平村のりんごを使用します。
	木島平村のりんごパイ			冷凍ﾊﾟｲｼｰﾄ(◆乳あり･卵なし),三温糖,コーンスターチ	木島平村のりんご	
13金	マーボー春雨丼		豚ひき肉,大豆ミート(卵･乳なし),みそ	米,緑豆春雨(大豆･卵･乳なし),油,片栗粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,筍,干し椎茸,パプリカ,長ねぎ,小松菜	調布市農業まつり(11/21･22)「地場食材･調布育ちの大根」
	調布産大根のサラダ	○	ハム(大豆･卵･乳なし)	油,油,三温糖	人参,調布産大根,コーン,きゅうり,玉ねぎ	＜食文化･地場食材＞ 地元農家さんが育ててくれた、旬の美味しい大根がとどきます。
	豆乳タンタンスープ		豚ひき肉,大豆ミート(卵･乳なし),みそ,豆乳	油,ラー油	生姜,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,小ねぎ	
16月	手作りハムロールパン		卵,ハム(大豆･卵･乳なし)	強力粉,三温糖,マーガリン(卵･乳なし),マヨネーズ(◆卵あり,乳なし)		食育クイズ 「 給食目標･感謝の気持ちを表そう 」
	トマトポトフ	○	鶏小間,ベーコン(大豆･卵･乳なし)	じゃがいも,三温糖	人参,玉ねぎ,しめじ,トマト,キャベツ	＜感謝の心･食に関わる人々＞ 石原小学校の給食室では、何時から給食をつくっているでしょうか?
	オレンジヨーグルトゼリー		プレーンヨーグルト,生クリーム,イナアガー	上白糖,コーンスターチ	オレンジジュース,レモン	
17火	しょうゆラーメン		なると(大豆･卵･乳なし),焼豚（卵･乳なし）	蒸し中華めん(大豆･卵･乳なし),ラード,ごま油	メンマ(大豆･卵･乳なし),もやし,長ねぎ	給食目標 「 感謝を伝えよう！･食事のあいさつ 」
	ししゃものから揚げ	○	ししゃも	片栗粉,油	生姜,にんにく	＜感謝の心･食事のあいさつ＞ 食事の前後のあいさつには、どんな意味が込められているか知っていますか？
	もやしのナムル			油,ごま油,三温糖	人参,もやし,小松菜,にんにく	
	フルーツ大福		こしあん	白玉粉,三温糖,片栗粉	パイナップル	

18 水	ごはん	○		米		ゲゲゲ忌（11/18～30） 「水木しげるさんの故郷・鳥取県の献立」
	スタミナ納豆		鶏挽肉,大豆ミート(卵・乳なし),納豆（卵・乳なし）	ごま油,三温糖	にんにく,生姜,人参,小ねぎ	＜社会科・地域愛の育成＞ 水木しげるさんの生まれ故郷である鳥取県の料理である「いもこん鍋」と鳥取県の給食で人気の「スタミナ納豆」です。
	いもこん鍋 ◎水木プロ		油揚げ(卵・乳なし),鶏小間	ちぎりこんにゃく,里芋,油,三温糖	ごぼう,しめじ,人参,大根,長ねぎ	
	めかぶのみそ汁		みそ,たたきめかぶ		大根,えのき,小ねぎ	
19 木	バターライスの ホワイトソースがけ	○	ベーコン(大豆・卵・乳なし),鶏小間,牛乳,,生クリーム	米,マーガリン(卵・乳なし),油,小麦粉,バター,油	人参,玉ねぎ,コーン,グリンピース	ゲゲゲ忌（11/18～30）「目玉のおやじゼリー」
	コールスローサラダ		ハム(大豆・卵・乳なし)	油,三温糖	人参,キャベツ	＜社会科・地域愛の育成＞ ゲゲゲの鬼太郎に登場する目玉のおやじが給食に登場します。お楽しみに♪ ◎水木プロ
	目玉のおやじゼリー		牛乳,,生クリーム,イナアガー	上白糖	さくらんぼ(缶詰)	
20 金	**鮭**茶漬け	○	鮭,きざみのり	米,白いりごま,ぶぶあられ(大豆・卵・乳なし)	三つ葉	旬の食材 「鮭」
	いかのしんびき粉揚げ		鶏挽肉,イカ	片栗粉,ごま油,しんびき粉,油	干し椎茸,玉ねぎ,生姜	＜食文化・旬の食材＞ この時期に旬を迎え、美味しくなる鮭を味わって食べましょう。
	白菜の磯和え		のり		人参,白菜	
24 火	ごはん	○		米		和食の日（11/24）「和食の基本・だし」
	イカステーキ		イカ	片栗粉,油,油,三温糖	玉ねぎ	＜食文化・和食＞ 和食の基本の旨味の元となるだしですが実はこれは日本発の味覚です。
	小松菜の**おかか**和え		おかか		人参,もやし,小松菜	
	青菜の**吸い物**		蒲鉾(大豆・卵・乳なし),鶏小間,絹豆腐		人参,大根,干し椎茸,えのき,ほうれん草	
25 水	**ケジャリー** （白身魚のカレーピラフ）	○	甘塩タラ	米,油,オリーブ油	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム	世界の料理 「スコットランド」
	チーズ入り**マッシュドタティ**		ベーコン(大豆・卵・乳なし),チーズ,生クリーム,牛乳	じゃがいも,,マーガリン(卵・乳なし)		＜食文化・世界の料理＞ スコットランドの料理が登場します。給食を通して、世界の味を楽しみましょう♪
	スコッチブロス		ベーコン(大豆・卵・乳なし),鶏小間	オリーブ油,押麦	人参,玉ねぎ,セロリー,キャベツ,パセリ	
26 木	**ぬりかべトースト**	○		食パン,バター,マーガリン(卵・乳なし),黒ねりごま,はちみつ,三温糖,ホワイトチョコレート(◆乳あり,大豆・卵なし)		ゲゲゲ忌（11/18～30） 「ぬりかべトースト」
	梅サラダ			三温糖,ごま油	人参,大根,キャベツ,水菜,きゅうり,カリカリ梅	＜社会科・地域愛の育成＞ ゲゲゲの鬼太郎に登場するぬりかべが給食に登場します。お楽しみに♪ ◎水木プロ
	白菜とさつま芋のクリーム煮		鶏小間,ベーコン(大豆・卵・乳なし),牛乳,,生クリーム	さつまいも,油,小麦粉,油,バター	人参,玉ねぎ,しめじ,白菜	
27 金	**チキン勝つめし**（兵庫県加古川町）	○	鶏むね	米,油,小麦粉,乾パン粉(大豆・卵・乳なし),生パン粉,油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ	＜食の重要性・食を楽しむ＞
	わかめと豆腐のスープ		鶏小間,絹豆腐,わかめ	ごま油	人参,干し椎茸,えのき,長ねぎ	＜食の重要性・食を楽しむ＞ 楽しみでもあり、ドキドキの発表会です。給食室では、緊張にも勝てるように「勝つめし」で応援します！
	みかん				みかん	

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。　※使用食材は、料理名と同じ行に表記しています。ご確認ください。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

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しょう。





6年生・総合の学習
残菜を減らそう！達成特別献立

6年生は、総合で、石原小をより良くするための「大改造!石原劇的ビフォアー・アフター」という学習に取り組みました。その学習の中で、給食の残菜を減らす取り組みをしてくれました。全校で力を合わせ、目標を達成することができました。11月5日（木）のフルーツポンチは、その目標達成の特別献立です。今後もより良い石原小に向けて、取組みを継続してもらえたら嬉しいです。

ゲゲゲ忌（11月18～30日）

「ゲゲゲの鬼太郎」を生み出したのは，調布市の名誉市民である漫画家・水木しげるさんです。水木しげるさんは，鳥取県境港市に生まれ，その後，昭和34年から93歳までの間を調布で過ごし，たくさんの作品を作り上げました。調布市では，水木しげるさんが亡くなった11月30日を「ゲゲゲ忌」とし，いろいろな催しが行われています。給食でも，ゲゲゲ忌にちなんだ給食を実施します。鬼太郎や目玉おやじなどの妖怪たちが登場します。





◎水木プロ

【 ゲゲゲの鬼太郎キャラクター料理 】
ぬりかべトースト、目玉のおやじゼリー

【 鳥取県の料理 】
スタミナ納豆、いもこん鍋