11月平均栄養価

エネルギー　588kcal
たんぱく質　23.7ｇ
脂質　21.5ｇ

11月 給食だより

調布市立深大寺小学校
校　長　箱﨑高之
栄養士　成田　瞳

日	お知らせ	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
2月	あいさつ運動週間	『開口笑』は中国のお菓子です。ひびが笑顔の口に見えることからこの名前がつきました。皆さんも笑顔で口を大きく開いてあいさつできるといいですね◎				
		マーボー丼	○	木綿豆腐，豚肉，高野豆腐，赤みそ	米，炒め油，砂糖，片栗粉，ごま油	人参，筍，干し椎茸，長ねぎ，にら，にんにく，生姜
		バンサンスー		ハム	春雨，砂糖，ごま油	人参，きゅうり，もやし
		開口笑(かいこうしょう)			小麦粉，さつまいもペースト，砂糖，サラダ油，揚げ油	レモン
4水		ごま豆乳うどん	○	鶏肉，木綿豆腐，豆乳，赤みそ，白みそ	冷凍うどん，炒め油，しらたき，ねりごま，白ごま	にんにく，生姜，人参，玉ねぎ，しめじ，白菜，長ねぎ，小松菜
		じゃが芋の味噌和え		赤みそ	じゃがいも，砂糖	ブロッコリー，人参，万能ねぎ
		ひじきサラダ		干ひじき，ハム	砂糖，ごま油	大根，人参，きゅうり，生姜，長ねぎ
5木	七十二候・楓蔦黄（もみじつたきばむ）	少しづつ寒くなり、紅葉や蔦が色づいてくる季節になりました。赤く色づいた葉をイメージした『白身魚のもみじ焼き』を提供します。				
		ごはん	○		米	
		白身魚のもみじ焼き		たら	エッグフリーマヨネーズ	しめじ，人参，パセリ
		キャベツの香味和え			砂糖，ごま油	もやし，キャベツ，人参，小松菜，長ねぎ
		水菜のはりはり汁		豚肉，油揚げ		水菜，人参，えのき，干し椎茸，長ねぎ
6金		ツナたくごはん	○	ツナレトルト	米，大麦，エッグフリーマヨネーズ，ごま油	たくあん
		青のり大豆		大豆，青のり	片栗粉，揚げ油	
		白菜のみそ汁		油揚げ，絹ごし豆腐，白みそ，赤みそ		白菜，長ねぎ，小松菜
9月	沖縄料理	タコライス	○	豚肉，チーズ	米，炒め油，片栗粉	にんにく，生姜，玉ねぎ，セロリー，キャベツ
		もずくスープ		絹ごし豆腐，もずく		大根，長ねぎ
		おきなわ黒糖ゼリー		アガー	黒砂糖，砂糖	パインアップル(缶詰)
10火		ごはん	○		米	
		手作りふりかけ		おかか	白ごま	
		豆腐の真砂(まさご)揚げ		絞り豆腐，鶏ひき肉，大豆，エビ，干ひじき	片栗粉，揚げ油，砂糖	人参，長ねぎ
		白菜の塩昆布和え		塩昆布		白菜，人参，きゅうり
		田舎汁		油揚げ，白みそ，赤みそ	じゃがいも	大根，人参，しめじ，長ねぎ，ほうれん草
11水	鮭の日 チーズの日	ミルクパン	○		ミルクパン	
		鮭の味噌チーズ焼き		鮭，赤みそ，粉チーズ	砂糖	パセリ
		ハニーサラダ			じゃがいも，揚げ油，サラダ油，はちみつ	キャベツ，人参，もやし，きゅうり
		シェルマカロニのスープ		ベーコン	マカロニ	小松菜，人参，玉ねぎ，とうもろこし，パセリ
		みかん				みかん
12木	芸術ウィークコラボ	今日から芸術ウィークとのコラボ給食が始まります。今日は４年生『オリジナルパフェ』から、みんなが大好きな『フルーツパフェ』を提供します。				
		スパゲティバジリコ	○		スパゲッティ，オリーブ油	玉ねぎ，大葉，パセリ，にんにく
		ポテトサラダ		ハム	じゃがいも，サラダ油，砂糖	人参，ブロッコリー，きゅうり
		パンプキンポタージュ		ベーコン，牛乳，生クリーム	炒め油，小麦粉，サラダ油，バター	玉ねぎ，かぼちゃ
		フルーツパフェ		牛乳，ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪･植物性)	コーンフレーク	みかん
13金		秋野菜のカレーライス	○	鶏肉	米，揚げ油，炒め油，砂糖，小麦粉，サラダ油	なす，人参，玉ねぎ，れんこん，しめじ，かぼちゃ，にんにく，生姜
		大根とコーンのサラダ		ハム	サラダ油	大根，人参，きゅうり，とうもろこし，玉ねぎ
		柿				かき
16月	芸術ウィークコラボ	2年生『ミッキーマウスマーチ』から、『ディズニーのパスタスープ』を提供します。どんなキャラクターが入っているか、探しながら食べてください。				
		ハムチーズサンド	○	ハム，チーズ	食パン(卵なし)，バター	
		ディズニーのパスタスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ，人参，玉ねぎ，とうもろこし，パセリ
		ツナサラダ		ツナ	サラダ油，砂糖	キャベツ，きゅうり，人参，とうもろこし，玉ねぎ，レモン
17火	芸術ウィークコラボ	5年生『八木節』で有名な群馬県の郷土料理『ソースカツ丼』を提供します。いっぱい食べてスタミナをつけ、元気に踊りましょう！				
		ソースカツ丼	○	豚ひれ肉	米，小麦粉，生パン粉(乳卵なし)，パン粉(乳卵なし)，揚げ油，中ざら糖	キャベツ
		レンコンのあえもの			砂糖	きゅうり，大根，人参，れんこん，小松菜
		わかめと豆腐のみそ汁		乾燥わかめ，絹ごし豆腐，油揚げ，白みそ，赤みそ		長ねぎ

★都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。献立は裏面にもございます。

18 水	芸術ウィーク コラボ	1年生『おしゃれな鳥』をイメージした『おしゃれなチキンソテー』です。カラフルなソースの見た目と味を楽しみながら食べてください。				
		きのこピラフ	○	ベーコン	米，バター，炒め油	玉ねぎ，人参，ほんしめじ，生しいたけ，マッシュルーム(水煮缶詰)，パセリ
		おしゃれなチキンソテー		鶏肉	砂糖	にんにく，レモン，トマト，きゅうり，玉ねぎ
		クスクスのスープ			マカロニ	ブロッコリー，玉ねぎ，人参
19 木	芸術ウィーク コラボ	3年生『オズの魔法使い』から魔法使いをイメージした『魔法使いのサラダ』を提供します。目でも味わって食べてください。				
		スパゲティ・ミートソース	○	豚肉	スパゲッティ，オリーブ油	人参，玉ねぎ，セロリー，マッシュルーム，にんにく，トマト，トマトピューレ
		魔法使いのサラダ			揚げ油，サラダ油，砂糖	かぼちゃ，キャベツ，人参，きゅうり，とうもろこし，玉ねぎ，りんご，レモン
		豆乳カレースープ		鶏肉，豆乳	じゃがいも	人参，玉ねぎ，えのき，あさつき
20 金	芸術ウィーク コラボ	6年生『人間になりたがった猫』から、作中にでてくる『ジリアンの特製シチュー』を提供します。明日の本番がんばってください▶				
		スイートポテトースト	○	牛乳，生クリーム	食パン(卵なし)，さつまいも，バター，はちみつ，砂糖	
		ジリアンの特製シチュー		豚肉，ベーコン，いんげんまめ，ひよこ豆，レンズまめ	じゃがいも，炒め油，小麦粉，バター，サラダ油	人参，玉ねぎ，グリンピース
		白いんげんのサラダ		いんげんまめ	サラダ油，砂糖	赤パプリカ，きゅうり，とうもろこし
24 火	和食の日	日本が誇る食文化『和食』は伝統的な食文化として無形文化遺産にも登録されています。素材の味わいを活かすだしの風味を味わって食べてください。				
		木島平村のごはん	○		米	
		ぶりと大根の煮物		ぶり	片栗粉，揚げ油，こんにゃく，砂糖	生姜，大根，人参，干し椎茸，いんげん
		味噌汁（じゃが芋）		乾燥わかめ，赤みそ，白みそ	じゃがいも	長ねぎ
25 水	ゲゲゲ忌献立①	名誉市民水木しげるさんの功績をたたえ、命日の11/30を『ゲゲゲ忌』とし、市では様々なイベントが行われます。今日はぬりかべをイメージした給食です。				
		ぬりかべトースト	○		食パン(卵なし)，バター，すりごま，はちみつ，砂糖，ねりごま，ポン菓子，はちみつ	
		蒸し鶏とじゃがいものサラダ		鶏肉むね，乾燥わかめ	じゃがいも，ごま油，サラダ油，砂糖	人参，大根，キャベツ
		白菜とさつま芋のｸﾘｰﾑ煮		鶏肉，ベーコン，牛乳，生クリーム	さつまいも，炒め油，小麦粉，サラダ油，バター	しめじ，白菜，人参，玉ねぎ
26 木		舞茸ごはん	○	油揚げ	米，炒め油，砂糖	まいたけ，人参
		鯖の文化干し		さば		
		おひたし（白菜・人参）		おかか		白菜，人参
		さつま芋のめった汁(石川県)		豚バラ肉，白みそ，赤みそ	こんにゃく，里芋，さつまいも，炒め油	大根，人参，ごぼう，長ねぎ
30 月	ゲゲゲ忌献立②	25日に続き、水木しげるさんの生まれた鳥取県にちなんだ銘柄鶏と郷土料理の献立です。水木さんゆかりの地の味を楽しんでください。				
		ごはん	○		米	
		大山鶏のみそ漬け焼き		鶏肉，赤みそ，・八丁味噌	砂糖	にんにく，玉ねぎ
		白菜と青菜のらっきょ和え				白菜，ほうれん草，人参，らっきょう
		呉汁（鳥取県郷土料理）		豚肉，大豆，赤みそ，白みそ	炒め油，こんにゃく	ごぼう，人参，大根，長ねぎ

★都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。献立は表面にもございます。

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



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。



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？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる



作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



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



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



SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる



★調布市農業まつり★

日時：11月21・22日10：00～
場所：調布市役所前庭ぜひ遊びにきてください。
(詳細は市報・市HPをご覧ください)

