ご意見ご感想はこちらから

深大寺小学校
１１月給食だより

調布市立深大寺小学校
校　長　清水吏
栄養士　安齋亨

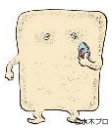
日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
1 金	**あいさつ運動週間「開口笑（かいこうしょう）」** ごま豆乳うどん じゃが芋の味噌和え 開口笑	○	ぎゅうにゅう, とりにく,とうふ, とうにゅう, あかみそ,しろみそ	うどん,あぶら, しらたき,ごま, じゃがいも,さとう, こむぎこ, さつまいも, あげあぶら	にんにく,しょうが, にんじん,たまねぎ, しめじ,はくさい, ねぎ,こまつな, ブロッコリー,ねぎ, レモン	今日から「あいさつ運動週間」が始まります。それに合わせて今日の給食では「開口笑」を作ります。開口笑とは中国のお菓子で，パックリ割れたヒビがニッコリ笑う口のように見えることからこの名前が付いたと言われています。皆さんもあいさつをする時は，**笑**顔で**口**を大きく**開**きましょう。
5 火	**七十二候 楓蔦黄なり「白身魚のもみじ焼き」** びりんめし（熊本県） 白身魚のもみじ焼き 水菜のはりはり汁	○	ぎゅうにゅう,とうふ, たら,ぶたにく, あぶらあげ	おこめ,あぶら, しらたき,さとう, ｴｯｸﾞ ﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ	しょうが,ごぼう, しいたけ,にんじん, きりぼしだいこん, いんげん,しめじ, みつば,みずな, えのき,ねぎ	日本には春夏秋冬の四季だけでなく，二十四の気という季節，七十二もの候という季節があります。今日は「もみじつた黄なり」という季節です。それに合わせて今日は「もみじ焼き」という料理を作ります。にんじんをペースト状にして鮮やかなオレンジ色を出し，色付いたもみじを表現します。
6 水	**旬の果物を食べよう！「柿」** マーボー丼 かきたまスープ くだもの（柿）	○	ぎゅうにゅう, とうふ,ぶたにく, こうやどうふ, あかみそ, とりにく, わかめ,たまご	おこめ,あぶら, さとう,かたくりこ, ごまあぶら	にんじん,たけのこ, しいたけ,ねぎ,にら, にんにく,しょうが, たまねぎ,もやし, ほうれんそう,かき	柿はアジアやヨーロッパでも「kaki」の名前が通用します。ビタミンC，カロテン，ミネラル，食物繊維などを豊富に含み，風邪の予防が期待できます。「柿が色づくと医者が青くなる」ということわざがあるほど，栄養満点な果物です。
7 木	**秋の味覚を味わおう！「旬の食材を使った給食」** スイートポテトースト 秋の味覚シチュー 大根と小松菜のサラダ	○	ぎゅうにゅう, なまクリーム, さけ,とりにく	パン,さつまいも, バター,はちみつ, さとう,じゃがいも, あぶら,こむぎこ	かぼちゃ,にんじん, たまねぎ,しめじ, だいこん,こまつな, もやし	今日の給食には，さつまいも，鮭，かぼちゃ，しめじなど秋に旬を迎える食材がたくさん入っています。スイートポテトーストは，さつまいもを蒸してつぶし，バター，はちみつ，砂糖，牛乳，生クリームを混ぜたものを食パンにぬって焼きます。秋の味覚を味わいましょう！
8 金	**良い歯の日（１１月８日）「カミカミ献立」** 木島平村のごはん・大根葉のふりかけ 焼きししゃも・大根なべ じゃがいものキンピラ	○	ぎゅうにゅう, ししゃも, ぶたにく,ちくわ	おこめ,ごまあぶら, さとう,あぶら, こんにゃく, じゃがいも	だいこんは, たけのこ,にんじん, ごぼう,れんこん, こまつな,はくさい, だいこん,ねぎ	今日は良い歯の日です。歯の健康には，よく噛むことが大切です。今日の給食は噛むことを意識して食べましょう。また，健康な歯を作るためにはカルシウムを取ることも大切です。ししゃもは骨ごと食べられるので，カルシウムを効率よく取ることができます。よく噛んで丸ごといただきましょう。
11 月	**姉妹都市木島平村の食材「きのこピラフ」** 木島平村のきのこのピラフ スパイシー大豆 クスクスのスープ	○	ぎゅうにゅう, とりにく,ベーコン, だいず	おこめ,あぶら, マーガリン, かたくりこ, あげあぶら, クスクス	たまねぎ,にんじん, えのき,しめじ, にんにく,キャベツ, こまつな	深大寺小学校の給食で使っているきのこ類（しめじ，えのきなど）は調布市の姉妹都市長野県木島平村産を使っています。苦手な人が多いきのこ類ですが，新鮮でおいしいので是非食べて欲しいと思います。また，今月はお米も木島平村のコシヒカリを使用しています。
12 火	**旬の食材 抹茶「まっちゃドーナツ」** 厚揚げそぼろ丼 豆乳みそ汁 まっちゃドーナツ	○	ぎゅうにゅう, なまあげ,ぶたにく, とりにく,あかみそ, みそ,とうにゅう, しろみそ	おこめ,あぶら, さとう,かたくりこ, ごまあぶら, こむぎこ, さつまいも, あげあぶら	しいたけ,きくらげ, にんじん,はくさい, たけのこ,ねぎ, ピーマン,パプリカ, にんにく,しょうが, だいこん,えのき, こまつな	意外と知られていませんが，抹茶にも旬があります。新茶の時期は春ですが，抹茶は熟成させて作るため今頃に時期に旬を迎えます。今日はそんな抹茶を生地に練りこんでドーナツを作ります。抹茶の香りを味わいましょう！
13 水	**６年生が考えた給食「北海道の料理」** しらすご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ツナと人参の炒めもの・三平汁	○	ぎゅうにゅう, しらす,さけ, しろみそ,ツナ, たら,あぶらあげ	おこめ,バター, あぶら,しらたき, じゃがいも, こんにゃく	にんじん,えのき, キャベツ, とうもろこし, ねぎ,ピーマン, こまつな,だいこん	今日の給食は６年生が家庭科の学習で考えた献立です。テーマは「北海道の料理」です。北海道の郷土料理を中心に栄養や味のバランスが良かったため給食に採用させてもらいました。（献立を考えた本人のコメント）「無機質（カルシウム）が少なかったのでごはんをしらすごはんにしました。」
14 木	**給食室で生地から手作り「手作りピロシキ」** 手作りピロシキ 具だくさんポトフ コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく,とりにく, ウィンナー	こむぎこ,さとう, はるさめ,あぶら, かたくりこ, あげあぶら, じゃがいも	たまねぎ,にんじん, キャベツ,セロリー, チンゲンツァイ, こまつな,はくさい, とうもろこし	今日は給食室で生地から手作りする「手作りピロシキ」です。小麦粉にイーストなどを混ぜて発酵させて作ります。給食室が新しくなってから初めてのピロシキとなります。揚げたてのピロシキを味わっていただきましょう！
15 金	**秋の味覚を食べよう！「秋のカレーライス」** 秋のカレーライス 五色サラダ 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう, とりにく,ハム	おこめ,あぶら, じゃがいも, さつまいも, こむぎこ, マーガリン, さとう	にんにく,しょうが, にんじん,たまねぎ, しめじ,れんこん, だいこん,キャベツ, こまつな, とうもろこし,みかん	深大寺小の給食のカレーは，市販のカレールウを使用しません。小麦粉，油，バターやマーガリン，カレー粉などを使ってカレーを作ります。その他にパプリカ，クミン，ターメリック，コリアンダーなどのスパイスも入ります。カレーを食べて芸術ウィークも頑張りましょう！

後半分は裏面にあります。→

ご意見ご感想はこちらから

深大寺小学校
１１月給食だより

調布市立深大寺小学校
校　長　清水吏
栄養士　安齋亨

日	献立名		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	料理の説明
19 火	**６年生が考えた給食「冬を感じる和食献立」** 木島平村のごはん・手作りおかかふりかけ すき焼き風煮物 冬野菜のごま和え		○	ぎゅうにゅう, かつお,ぶたにく, とうふ	おこめ,こんにゃく, さとう,かたくりこ, ごま	しいたけ,しめじ, はくさい,ねぎ, しゅんぎく, キャベツ,もやし, にんじん, ほうれんそう	今日の給食は６年生が家庭科の学習で考えた献立です。テーマは「冬を感じる和食献立」です。旬の食材をふんだんに使い提供時期に合った献立だったため給食に採用させてもらいました。 （献立を考えた本人のコメント）「ふりかけにはだしをとるのに使った，昆布，かつおぶしを使ってほしいです。」
20 水	**何が入っているのかな？「豆腐の真砂揚げ」** 木島平村のごはん 豆腐の真砂揚げ 白菜の塩こぶ和え・大根のみそ汁		○	ぎゅうにゅう, とうふ,とりにく, だいず,ホタテ, エビ,ひじき,こんぶ, とうふ,あぶらあげ, あかみそ,しろみそ	おこめ,かたくりこ, あげあぶら,さとう	にんじん,ねぎ, キャベツ,はくさい, だいこん,しょうが, こまつな	真砂揚げとは，砂のように細かく刻んだ具材を混ぜて揚げた料理です。さつまあげやがんもどきのような見た目をしています。中に入る具材は，豆腐，鶏肉，大豆，ホタテ，えび，ひじき，人参，長ネギが入っています。料理を食べるときは，使われている食材に興味をもってほしいです。
21 木	**鶏がらをコトコト煮て作る「ねがいごとラーメン」** ねがいごとラーメン ジャンボ揚げ餃子 大豆もやしのナムル		○	ぎゅうにゅう, ナルト,ぶたにく, のり	ちゅうかめん, ラード,ごまあぶら, かたくりこ, ぎょうざのかわ, あげあぶら,さとう	めんま,ねぎ,もやし, しょうが,キャベツ, にら,にんにく, しょうが, ほうれんそう, にんじん,はくさい だいずもやし,	深大寺小の給食のラーメンはたくさんの鶏がらや野菜くずを煮てスープを作ります。ラーメン屋さんのように，具材はナルトやメンマ，トッピングにのりが付くしょうゆ味のラーメンです。楽しんで食べてください。
22 金	**だしで味わう「和食の日（11月24日）」** 木島平村のごはん ぶりと大根の煮物 冬野菜の五目汁・菊花みかん		○	ぎゅうにゅう,ぶり, あぶらあげ	おこめ,かたくりこ, あげあぶら, こんにゃく,さとう, あぶら,さといも	しょうが,だいこん, にんじん,しいたけ, いんげん,ねぎ, こまつな,みかん	１１月２４日は「いいにほんしょく」で和食の日です。そのため今日はだしを味わう和食の献立にしました。濃厚なだしを取ることで，少ない塩分でも満足して美味しく食べることができます。 小学生の皆さんは今，味覚ができる大切な時期です。給食のだしを味わい，味覚を育てましょう！
25 月	**お米の種類「中華おこわ」** 中華おこわ 花シューマイ 五目中華スープ		○	ぎゅうにゅう, ぶたにく,とうふ, ホタテ,とりにく	もちごめ,おこめ, ごまあぶら, かたくりこ, しゅうまいのかわ	にんじん,たけのこ, しいたけ, グリンピース, たまねぎ,しょうが, チンゲンツァイ, きくらげ,もやし, ねぎ	お米は産地や銘柄だけでなく，いろいろな種類があります。今日はいつも食べている通常のお米「うるち米」と，もちもちとしたお米「もち米」を使用して中華おこわを作ります。米の違いを意識して味わっていただきましょう。
26 火	**旬の食材を食べよう！「スイートポテト」** スパゲティミートソース れんこんのサラダ スイートポテト		○	ぎゅうにゅう, ぶたにく,ベーコン, だいず,かまぼこ, なまクリーム	スパゲティ, オリーブオイル, さとう, ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ, さつまいも,バター	にんじん,たまねぎ, セロリー, マッシュルーム, にんにく,トマト, こまつな,れんこん, キャベツ, とうもろこし,レモン	スイートポテトはさつまいもを蒸してつぶし，砂糖，バター，牛乳，生クリームを混ぜ，形を作ってオーブンで焼いて作ります。さつまいもの品種はハ百屋さんと相談し「紅あずま」に決めました。（都合により変更になる可能性あり）ホクホクした秋のデザートを味わいましょう！
27 水	**ゲゲゲ忌給食「鳥取県をイメージした給食」** 木島平村のごはん 大山鶏のみそ漬け焼き 白菜と青菜のらっきょ和え・呉汁		○	ぎゅうにゅう, とりにく,あかみそ, ぶたにく, だいず,しろみそ	おこめ,さとう, あぶら,こんにゃく	にんにく,たまねぎ, はくさい, ほうれんそう, にんじん,らっきょう, ごぼう,だいこん,ねぎ	「水木マンガの生まれた街 調布」では，調布市名誉市民・水木しげるさんの功績をたたえ，命日の１１月３０日を「ゲゲゲ忌」とし水木さんゆかりの地を巡るイベントなどを毎年開催しています。それに合わせて，今日の給食では水木さんの生まれ故郷，鳥取県に関連した献立にしました。
28 木	**干して作る加工品「さばの文化干し・切干大根」** 木島平村のごはん・鯖の文化干し 切干大根の煮物 さつま芋のめった汁		○	ぎゅうにゅう, さば,とりにく, さつまあげ,ぶたにく, あぶらあげ,しろみそ, あかみそ	おこめ,あぶら, さとう,こんにゃく, さつまいも	きりぼしだいこん, にんじん,こまつな, えだまめ,だいこん, ごぼう,ねぎ	今日の給食に使われているさばの文化干しと切り干し大根は，食材を干して作る加工品です。干すことにより，水分が抜けるので保存性が高まるだけでなく味も濃くなります。伝統的な食材を味わいましょう！
29 金	**ゲゲゲ忌給食「ぬりかべトースト」** ぬりかべトースト 蒸し鶏とじゃがいものサラダ 白菜とさつま芋のｸﾘｰﾑ煮		○	ぎゅうにゅう, きなこ,とりにく, わかめ,ベーコン, なまクリーム	パン,マーガリン, はちみつ,さとう, ごま,ぽんがし, じゃがいも,あぶら, さつまいも, こむぎこ,バター	にんじん,だいこん, キャベツ,しめじ, はくさい,たまねぎ	今日もゲゲゲ忌給食です。ぬりかべトーストは，「ゲゲゲの鬼太郎」に出てくるキャラクター「ぬりかべ」をイメージした料理です。楽しんで食べてください。 ※ぬりかべトーストできあがりイメージ

１１月平均栄養価
エネルギー　580kcal
たんぱく質　23.1ｇ
脂質　21.0ｇ
食塩相当量　2.4ｇ

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

深大寺小ホームページで食育情報を更新していきます！

日々の給食の写真や、給食だよりなどを本校ホームページにアップしています。ご家庭で是非ご覧ください。