



深大寺小学校 10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 火	もみじ読書旬間コラボ給食「チップスサラダ」							今日から「もみじ読書旬間」が始まります。それにちなんで今週は、本に出てくる料理をイメージしたブックメニューが給食に出ます。今日は「せかいでさいしょのポテトチップス」という本から「ポテトチップス」が登場します。この本に興味がある人は、深大寺小図書館へ行ってみましょう！
	メキシカンライス チップスサラダ チキンボールスープ		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ウィンナー、 とりこ	「せかいでさいしょのポテトチップス」 アンソニー・ローズ フォニシタ・サラ・絵 田島 隆	おこめ、マーガリン、 あぶら、さとう、 じゃがいも、 あげあぶら、 こまあぶら、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 とうもろこし、 グリーンピース、 キャベツ、はくさい、 しょうが、たけのこ、 ねぎ、こまつな	
	もみじ読書旬間コラボ給食「元気サラダ」							今日のブックメニューは「サラダでげんき」に出てくるサラダをイメージしたものです。物語では主人公のりっちゃんがお母さんのためにサラダを作ります。色々な動物が訪ねてきて、りっちゃんにサラダを作るアドバイスをしてくれます。1年生でも読みやすい内容になっていますので、興味のある人は深大寺小図書館で読んでみましょう。
	親子丼 りっちゃんの元気サラダ 果物(ぶどう)		○	ぎゅうにゅう、 とりこ、たまご、 のり、ハム、 こぶ、おかか	「サラダでげんき」 角野栄子 文・絵 新井 隆	おこめ、さとう、 かたくりこ、あぶら	たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、キャベツ、 にんじん、 とうもろこし、 こまつな、ぶどう	
3 木	もみじ読書旬間コラボ給食「りんごかもしれないケーキ」							今日のブックメニューは「りんごかもしれない」をイメージした「りんごかもしれないケーキ」です。ケーキの中に入っている果物は、りんごかもしれないし、りんごじゃないかもしれません。想像力を働かせて味わって食べましょう。この本も深大寺小図書館にあります。
	ラゲースソースパスタ ポテトのフレンチサラダ りんごかもしれないケーキ		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいたす、 ベーコン、とうにゅう	「りんごかもしれない」 アンソニー・ローズ フォニシタ・サラ・絵 田島 隆	スパゲティ、 オリーブオイル、 こむぎこ、じゃがいも、 あぶら、さとう、 こむぎこ、マーガリン、 はちみつ	たまねぎ、セロリ、 にんにく、トマト、 キャベツ、にんじん、 もやし、 とうもろこし、 りんご、なし	
	もみじ読書旬間コラボ給食「魚とパセリのトマトスープ」							今日のブックメニューは「11匹のねことへんなねこ」に出てくるスープをイメージしたものです。物語の中で、釣った魚を鍋にたくさん入れてトマトと一緒に煮込む場面があります。今日の給食でもトマトをしっかりと煮込むので酸味はおさえられていると思います。本の世界から飛び出てきた料理を楽しんで食べてください。
	たらこピラフ 豆腐ステーキ 魚とパセリのトマトスープ		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、たらこ、 とうふ、たらこ	「11匹のねことへんなねこ」 角野栄子 文・絵 新井 隆	おこめ、あぶら、 マーガリン、 かたくりこ、さとう、 オリーブオイル、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 えのき、にんにく、 あさつき、 トマトピューレ、 キャベツ、パセリ	
7 月	中華料理「ほうれん草の翡翠(ひすい)スープ」							翡翠とは宝石の一種です。ペーストにしたほうれん草が、翡翠の色に似ていることからこの名前が付いたと言われていいます。少しトロミがついた優しい味わいの温かいスープを飲んで、心も体も温まりましょう！
	キムチチャーハン 花シューマイ ほうれん草の翡翠スープ		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とうふ、 とりこ	おこめ、あぶら、 かたくりこ、 しょうまいのかわ、 ごまあぶら	にんじん、キムチ、 だいこん、しょうが、 にんにく、こまつな、 たまねぎ、しいたけ、 しょうが、 ほうれんそう、ねぎ		
	愛知県郷土料理「沢煮椀」							沢煮椀は、千切りにした豚肉や野菜を具材として入れた汁物です。沢煮椀の「沢」には「たくさん」という意味があり、具材が豊富に入っているのが特徴です。今日は豚肉、ごぼう、人参、大根、えのき、きぬさやの6種類の具材が入っています。
	わかめごはん・沢煮椀 めひかりのから揚げ 小松菜のおかか和え		○	ぎゅうにゅう、 わかめ、めひかり、 かつお、ぶたにく	おこめ、かたくりこ、 こむぎこ、あげあぶら	にんじん、しょうが、 にんにく、こまつな、 もやし、はくさい、 ごぼう、だいこん、 えのき、きぬさや		
9 水	御神楽応援給食「みかグラタン」							明日は5・6年生の御神楽発表会です。給食室では、発表会を応援するため「み」と「か」から始まる食材を入れたグラタンを作ります。「み」は「みそ(白みそ)」、「か」は「かんしょ」です。かんしょとは、さつまいもの別の呼び名です。しっかりと食べて元気に当日を迎えてください。
	ココアパン みかグラタン 秋野菜のスープ		○	ぎゅうにゅう、 とりこ、しらす、 なまクリーム、 チーズ、ベーコン	パン、じゃがいも、 さつまいも、あぶら、 こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 キャベツ、だいこん、 しめじ、チンゲンツァイ		
	目の愛護デー(10月10日)「目にいい食材」							左のイラストのように10と10の向きを変えると目と目に見えることからこの日を「目の愛護デー」としました。今日は人参、ブルーベリー、ホタテなど目に良いとされる食材をたくさん使用します。シシリアンは、魚介が入ったクリームソースパスタです。
	シシリアン イタリアンサラダ ブルーベリーホットケーキ		○	ぎゅうにゅう、 とりこ、ホタテ、 むきえび、 なまクリーム、 サラミ、とうにゅう	スパゲティ、 オリーブオイル、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、 マーガリン、 メープルシロップ	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 チンゲンツァイ、 はくさい、キャベツ、 ブルーベリー		
11 金	さっぱりとしたデザート「はちみつレモンゼリー」							深大寺小学校の給食室は市内の第七中学校の分も給食を作り、トラックで届けています。来週、第七中学校では合唱コンクールが行われるそうです。はちみつレモンゼリーは、のどに良い食材として、のど飴などにも使われている「はちみつ」を使ったさっぱりとしたゼリーです。
	ねぎ塩ぶた丼 チンゲン菜のスープ はちみつレモンゼリー		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ぶたにく、 とりこ、かんでん	おこめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こま、はちみつ	たまねぎ、ねぎ、 あさつき、にんにく、 しょうが、だいこん、 にんじん、 チンゲンツァイ、 レモン		
	栗名月の十三夜(10月15日)「栗おこわ」							十三夜は、栗や豆の収穫時期でもあるため「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。今日は栗と豆を使ったおこわを作ります。十三夜の頃には天候が安定する日が多いため「十三夜に曇りなし」という言葉もあります。さて、今日は月が見られるでしょうか。
	栗おこわ・鶏つくね焼き もやしとわかめの和え物 いものこ汁(秋田県郷土料理)		○	ぎゅうにゅう、あずき、 くり、とりこ、 わかめ、あぶら、あげ	おこめ、もちこめ、 くり、かたくりこ、 さとう、あぶら、 こんにゃく、 さといも	たまねぎ、ねぎ、 しょうが、もやし、 にんじん、なめこ、 まいだけ、しいたけ、 せり		
16 水	給食室で生地から手作り「肉まん」							今日は給食室で生地から手作りする肉まんです。小麦粉を発酵させて生地を作るわけですが、とても時間と手間がかかる作業です。一つずつ丁寧に具が包まれた肉まんを味わって食べましょう！
	手作り肉まん 中華風サラダ トック入り大根スープ		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりこ	こむぎこ、こむぎこ、 さとう、ラード、 かたくりこ、 こまあぶら、 あぶら、トック	たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 にんにく、はくさい、 キャベツ、セロリ、 かいわれ、にんじん、 だいこん、こまつな、 ねぎ		



深大寺小学校 10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
17 木	海藻を食べよう！「ひじきのふりかけ」					ひじきのふりかけは、ひじきやおかかなどを甘辛く味付けたふりかけです。 ご家庭でも簡単に作れますので、ごはんのおともにかがででしょうか。 作り方は本校HPから。
	ごはん・手作りひじきふりかけ ほっけの秋あんかけ 吉野汁		きゅうにゅう、ひじき、かつおほっけ、とうふ、とりこ	おこめ、さとう、かたくりこ、あげあぶら、あぶら、こんにゃく	しょうがにんじん、しいたけ、しめじ、えのき、だいのこ、あさつき、だいこん、ねぎ、こまつな	
18 金	世界の料理 韓国「クッパ」					給食のみそ汁は昆布や鰹節など天然食材から出汁を取っています。スープの場合も市販の顆粒出汁などは使わず鶏ガラから出汁を取ります。今日は鶏がらとネギの緑の部分などを一緒に煮込み、クッパのスープを作ります。
	クッパ（韓国料理） 五色サラダ じゃが丸くん		きゅうにゅう、とりこ、わかめ、たまご、ハム、とうにゅう	おこめ、ごまあぶら、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	だいこんにんじん、だいのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、こまつな、とうもろこし、たまねぎ	
21 月	カルシウムを取ろう「ししゃものごま焼き」					ししゃもは頭から尾まで丸ごと食べられるなじみのある魚です。骨ごと食べるので、カルシウムが豊富な食材です。1匹になんと66g程度のカルシウムが含まれる計算になります。よく噛んで丸ごといただきます。
	舞茸ごはん・ししゃものごま焼き 野菜と寒天の酢味噌和え かみなり豚汁		きゅうにゅう、あぶらあげ、ししゃも、いとかなでん、しろみそ、ぶたにく、とうふ、あかみそ	おこめ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも、こんにゃく	まいだけ、にんじん、だいのこ、キャベツ、こまつな、とうもろこし、たまねぎ	
22 火	鶏がらからスープを作ります「みそラーメン」					給食のみそ汁は昆布や鰹節など天然食材から出汁を取っています。スープの場合も市販の顆粒出汁などは使わず鶏ガラから出汁を取ります。今日は鶏がらとネギの緑の部分などを一緒に煮込み、ラーメンのスープを作ります。
	みそラーメン 玉ねぎとセロリのサラダ キャラメルポテト		きゅうにゅう、ぶたにく、こうやとうふ、あかみそ、しろみそ、ハム、とうにゅうクリーム	ちゅうかめん、ラード、ごまあぶら、あぶら、さとう、さつまいも、あげあぶら	しいたけ、にんじん、もやし、ねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、キャベツ、トマト	
23 水	二十四節季 霜降(そうこう)「秋が旬な食材を使った献立」					霜降とは二十四節季の一つです。暦の上では秋の最後の節季となり、霜降を過ぎると立冬が来て冬となります。今日はきのこ類や里芋など秋に旬を迎える食材をふんだんに使った献立です。秋の味覚を味わいましょう。
	六穀菜めし 里芋とこんにゃくの炒め煮 木島平村のきのこのみそ汁		きゅうにゅう、ぶたにく、ぶたにく、とうふ、わかめ、きじまだいらみそ	おこめ、さつこ、ごまあぶら、さといも、こんにゃく、さとう	こまつな、だいこん、にんじん、いんげん、しょうが、にんにく、なめこ、えのき、しめじ、ねぎ	
24 木	旬の食材を食べよう！「マーボーなす丼」					なすの旬は、初夏から秋にかけての5月～10月頃です。夏はみずみずしく、秋なすは種が少なく実がしまっている特徴があります。暦の上ではそろそろ冬を迎えますが、旬の秋野菜を味わいましょう！
	マーボーなす丼 ピーフンスープ 菊花みかん		きゅうにゅう、ぶたにく、こうやとうふ、あかみそ、とりこ	おこめ、あげあぶら、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ピーフン	なす、たまねぎ、にんじん、だいのこ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、こまつな、もやし、みかん	
25 金	山口県の料理「チキンチキンごぼう・大平汁」					チキンチキンごぼうは、ひとロサイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレでからめた山口県の学校給食が発祥の料理です。食べやすい味と、覚えやすくりズミカルな料理名が子どもたちに人気の理由でしょう。
	ごはん チキンチキンごぼう 大平汁（山口県）		きゅうにゅう、とりこ、こうやとうふ、あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、じゃがいも、さとう、あぶら、さといも	ごぼう、にんじん、えだまめ、れんこん、こまつな	
28 月	かぼちゃの旬は秋～冬「かぼちゃのフレンチトースト」					ペーストにしたかぼちゃ、牛乳、メープルシロップを混ぜ合わせ食パンに塗って、オーブンで焼きます。卵を使用していませんがかぼちゃの色で黄色くなり、フレンチトーストのような見た目になります。秋にピッタリなメニューです。
	かぼちゃのフレンチトースト ひよこ豆入りポテトチャウダー コーンフ레이크サラダ		きゅうにゅう、とりこ、ベーコン、ひよここめ、なまクリーム	パン、メープルシロップ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、コーンフ레이크	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、はくさい、もやし、こまつな	
29 火	旬の魚を食べよう！「鯖の韓国風焼き」					鯖の旬は秋から冬にかけてです。秋の鯖を「秋鯖」、冬の鯖を「寒鯖」といいます。鯖の旬が秋から冬になるのは、産卵期を終えた痩せた鯖がえさを食べて脂肪を蓄えるためです。旬の魚を味わいましょう！
	ごはん・鯖の韓国風焼き 大豆もやしのナムル トッポギ入りキムチスープ		きゅうにゅう、さば、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、あかみそ	おこめ、さとう、ごまあぶら、ごま、トッポギ、あぶら	ねぎ、にんにく、しょうが、だいずもやし、にんじん、こまつな、えのき、しいたけ、キムチ、にら	
30 水	旬の魚を食べよう！「ほっけカツ丼」					ほっけの旬は春ごろと秋ごろになります。秋に獲れるホッケは産卵に備えて栄養を蓄えているため、美味しいと言われています。さて、ホッケは漢字でどのように書くでしょうか？興味のある人は調べてみましょう！
	ほっけカツ丼 五目豆 わかめと豆腐の味噌汁		きゅうにゅう、ほっけ、とりこ、だいず、こんにゃく、わかめ、とうふ、しろみそ、あかみそ	おこめ、こむぎこ、パンこ、こんにゃく、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ごぼう、だいのこ、しいたけ、いんげん、えのき、ねぎ	
31 木	ハッピーハロウィン！「ハロウィンクッキー」					今日はハロウィンです。日本でいうお盆のような意味がある、ヨーロッパ発祥のお祭りです。お菓子を配ったりする風習もあります。今日は給食室でかぼちゃ味のクッキーを作ります。
	ホイコーロー丼 五目中華スープ ハロウィンクッキー		きゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、とりこ	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ラード、こむぎこ	ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく、チンゲンツァイ、きくらげ、だいのこ、もやし、しょうが、かぼちゃ	