上ノ原小学校

11月の献立表・給食だより

献立表と給食だよりの
かたちが少しかわりました！

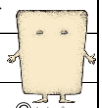
お知らせ

目標	感謝の気持を表そう		・調理員さんの苦労を知り，感謝の心を持つ　・食事のあいさつをきちんとする　・食器を大切に扱う			
日	献立名	牛乳	行事 旬食材	赤の仲間・ 体をつくるもとになる	黄の仲間・ エネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える
2 月	わかめごはん	○	 しいたけ	わかめ	おこめ	
	生あげの肉みそに			ぶたにく,みそ,なまあげ	あぶら,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,たけのこ, しいたけ,いんげん
	じゃこ入りおひたし			じゃこ		もやし,ほうれんそう,にんじん
4 水	プルコギどん	○	 こまつな	ぶたにく	おこめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	ねぎ,にんにく,たまねぎ,もやし, たけのこ,パプリカ,セロリー,にら
	小松菜のナムル				さとう,ごまあぶら	こまつな,もやし,だいずもやし, きゅうり
	キムチ入りたまごスープ			とりにく,たまご	かたくりこ	たまねぎ,にんじん,はくさい, キムチ,ねぎ
5 木	山坂達者めし	○	 	じゃこ,だいず	おこめ,さつまいも,かたくりこ, あぶら,さとう	いんげん
	ささみの和風サラダ			ささみ,のり	さとう,ごまあぶら	みずな,キャベツ,きゅうり, にんじん,もやし,うめ
	とうふのすまし汁			とうふ  		たけのこ,えのき,ねぎ,ほうれんそう
	みかん					みかん
6 金	就学時健診（給食なし）					
9 月	五平もち	○	4年 社会科見学	みそ	アルファまい,さとう,ごま	
	わかめのツナ和え			わかめ,ツナ	さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,レモン
	ニラとん汁			ぶたにく,なまあげ,みそ	さといも,こんにゃく,あぶら	だいこん,にんじん,しめじ,ごぼう,にら
10 火	ごはん	○	だいこん はくさい		おこめ	
	じゃがいものみのむしあげ			とりにく	じゃがいも,かたくりこ,あぶら	
	和風ごまサラダ 				ごまあぶら,あぶら,さとう,ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん
	白菜のみそ汁			わかめ,あぶらあげ,みそ		はくさい,しめじ,ねぎ
11 水	コッペパン	○	 		パン	
	クリームシチュー			とりにく,ベーコン, ぎゅうにゅう,なまクリーム	じゃがいも,あぶら,こむぎこ, バター	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム
	五色サラダ			ハム	あぶら	だいこん,パプリカ,きゅうり, とうもろこし,たまねぎ
12 木	木島平村の新米	○	 		おこめ	
	さばのぬかだき			さば	さとう	
	水菜の信田和え			あぶらあげ,おかか	さとう	みずな,きゅうり,にんじん
	木島平村のなめこのみそ汁			とうふ,わかめ,きじまだいらみそ		だいこん,なめこ,えのき,ねぎ
13 金	スタミナどん	○	 	ぶたにく,みそ	おこめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごまあぶら	たけのこ,にんじん,キャベツ,にら, にんにく,しょうが
	ワンタンスープ			とりにく	ワンタンのかわ,ごまあぶら	にんじん,もやし,こまつな,ねぎ, しょうが
	いもようかん			とうにゅう,かんてん	さつまいも,さとう	
16 月	ごはん	○	だいこん ごぼう		おこめ	
	とりのねぎしお焼き			とりにく	さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,ねぎ
	ごぼうサラダ			ハム	さとう,エッグケアマヨネーズ,ごま	ごぼう,にんじん,きゅうり,えだまめ
	具だくさんみそ汁			とうふ,みそ		だいこん,かぼちゃ,たまねぎ, しめじ,ねぎ
17 火	ほうとう（山梨県）	○	ごぼう こまつな だいこん	とりにく,あぶらあげ,みそ	ほうとう	しいたけ,ごぼう,しめじ,にんじん, こまつな,かぼちゃ,ねぎ
	ちくわの二色あげ			ちくわ,あおのり	かたくりこ,あぶら	
	大根のゆかり和え					だいこん,きゅうり,もやし, にんじん,ゆかり
18 水	焼肉チャーハン	○		ぶたにく	おこめ,おしむぎ,ごまあぶら, あぶら,さとう	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん, ピーマン,しょうが,ちんげんさい
	かいそうサラダ			わかめ	あぶら,さとう	キャベツ,パプリカ,とうもろこし, たまねぎ
	豆乳タンタンスープ			ぶたにく,みそ,とうにゅう	あぶら,ごま,ラーユ	ねぎ,しょうが,たまねぎ,もやし, こねぎ
19 木	ごはん	○	北海道 献立		おこめ	
	さけザンギ（さけのからあげ）			さけ	こむぎこ,かたくりこ,あぶら	
	スープカレー			とりにく	オリーブオイル,じゃがいも, さとう,はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,れんこん,キャベツ, パプリカ,しめじ
	紅マドンナ(かんきつ)					べにまどんな

上ノ原小学校

11月の献立表・給食だより

日	献立名	牛乳	行事 旬食材	赤の仲間・ 体をつくるもとになる	黄の仲間・ エネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える
20 金	ハニーレモントースト				パン,マーガリン,はちみつ,さとう	レモン
	ジャーマンポテト	○	こまつな	ベーコン	じゃがいも,オリーブオイル	たまねぎ,パセリ,とうもろこし
	米粉マカロニスープ			とりにく,レンズまめ	マカロニ	キャベツ,にんじん,たまねぎ, もやし,しめじ,こまつな
24 火	振替休業日					
25 水	えびとまいたけのバラ天丼			エビ	おこめ,こむぎこ,かたくりこ, あぶら,さとう	まいたけ,しめじ
	五目豆	○	11月24日は和食の日	とりにく,だいず,こんぶ	こんにゃく,あぶら,さとう	にんじん,ごぼう,たけのこ, しいたけ,いんげん
	ささみの吸い物			ささみ		だいこん,えのき,みずな,こまつな, ねぎ
26 木	ぬりかべトースト			きなこ	パン,マーガリン,はちみつ, さとう,ごま	
	ポトフ	○	ゲゲゲ忌 11月30日まで	とりにく,ウィンナー	じゃがいも	しめじ,マッシュルーム,にんじん, たまねぎ,キャベツ,カリフラワー
	アセロラゼリー			かんてん	さとう	アセロラ
27 金	どんどろけめし(鳥取県)			とうふ,あぶらあげ	おこめ,あぶら,さとう	しょうが,ごぼう,しいたけ, にんじん,いんげん
	大山どりのみそづけ焼き	○	6年 社会科見学	とりにく,みそ	さとう	にんにく,たまねぎ
	野菜のからししょうゆ和え					キャベツ,にんじん,もやし
	木島平村のりんご					りんご
30 月	ごはん				おこめ	
	スタミナ納豆	○		とりにく,なっとう,みそ	ごまあぶら,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ
	いもこんなべ（鳥取県）			とりにく	あぶら,さといも,こんにゃく, さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ, しめじ,いんげん
	目玉おやじゼリー			とうにゅう,かんてん	さとう	さくらんぼ







※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※今月の地場食材は調布農家の伊藤さんから「さといも」を届けてもらう予定です。
※姉妹都市木島平村から届く食材は「お米・米ぬか・しめじ・えのき・なめこ・みそ・りんご」です。

平均栄養価
エネルギー 557kcal　たんぱく質　23.2g
脂質 20.4g　食塩相当量 2.3g

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本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。毎年、１１月は「和食月間」、１１月２４日は「和食の日」と位置付けられています。学校給食では、ごはんを中心に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。



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



はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

① 
② 
③ 
④ 
⑤ 

【正しい持ち方は⑤です】



左利きの人はこんな形

今月のこんだてより

・１０日　「みのむしあげ」
みのむしあげは、細切りにしたじゃがいもを衣にしたあげた物です。

・１１日、１３日　「読書週間×給食」
１１日は「給食アンサンブル２」の「クリームシチュー」です。
１３日は「さつまいもおくさん」にちなんで「いもようかん」です。

・２６日～３０日　「ゲゲゲ忌」
水木しげるさんやゲゲゲの鬼太郎にちなんだ献立になっています。

農業まつりのご案内



日時：１１月２１日(土)
２２日(日)　１０時～
場所：調布市駅前広場
※詳細は、市報・市ホームページをご確認ください。

