

9月分予定献立表

令和元年度 台東区立上野小学校



	こんだてめい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
3 火	カレーライス	鶏肉 粉チーズ	押麦 米 油 ジャがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん
	わかめサラダ	わかめ	ごま油 砂糖	にんじん キャベツ コーン もやし
	れいとうみかん			冷凍みかん
	牛乳	牛乳		
4 水	なめし		米 白ごま	なめしのもと
	とりにくのみそやき	鶏肉 赤味噌	砂糖 ごま油	
	おひたし		三温糖	にんじん もやし こまつな えのきたけ
	のっぺいじる/牛乳	鶏肉 豆腐/牛乳	里芋 でんぶん	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ
5 木	たんたんめん	鶏肉 牛乳	中華めん 油 練りごま ごま油 白ごま	しょうが にんにく にんじん ゆでたけのこ キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ
	スパイシーポテト		ジャがいも 油	
	くだもの			なし
	牛乳	牛乳		
6 金	セルフフィッシュサンド	ホキ 卵	パーカーパン 小麦粉 パン粉	
	やさいソテー		油	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン
	ごもくスープ		油 ジャがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな パセリ
	牛乳	牛乳		
重陽の節句	わかめごはん	わかめ	米	
9 月	すきやきふうにこみ	豚肉 焼き豆腐	油 ジャがいも 砂糖 麩	にんじん しらたき 玉ねぎ 長ねぎ
	きくかにびたし	油揚げ		こまつな キャベツ はくさい にんじん 菊の花
	牛乳	牛乳		
10 火	さんまのかばやきどん	さんま	米 小麦粉 油 でんぶん 砂糖	
	いそかあえ	ひじき きざみどり	三温糖	ほうれんそう もやし
	ごもくみそしる	豆腐 赤味噌 白味噌	ジャがいも	だいこん にんじん 長ねぎ
	牛乳	牛乳		
11 水	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン はくさいキムチ
	ビーフいため	えび	油 ビーフ ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ
	あおなとたまごのスープ	卵	でんぶん	ほうれんそう 玉ねぎ
	牛乳	牛乳		
12 木	きなこあげパン	きな粉	コッパン グラニュー糖 油	
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな
	コーンサラダ		砂糖 油	コーン きゅうり にんじん キャベツ
	牛乳	牛乳		
十五夜の行事食	あんかけやきそば	豚肉 いか えび	中華めん 油 でんぶん	ゆでたけのこ にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ もやし キャベツ グリンピース
13 金	ちゅうかきゅうり		ごま油 砂糖	きゅうり だいこん
	おつきみフルーツポンチ		白玉 砂糖	みかん缶 黄桃缶
	牛乳	牛乳		

	こんだてめい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
17 火	ぶたどん	豚肉	米 押麦	糸こんにゃく 玉ねぎ しょうが
	やさいのごますあえ		白ごま 三温糖	こまつな キャベツ にんじん
	とうにゅういりみそしる	わかめ 豆腐 白味噌 豆乳	ジャがいも	だいこん 長ねぎ
	牛乳	牛乳		
18 水	ポロネーゼパスタ	鶏肉 大豆 粉チーズ	油 砂糖 バター 小麦粉 スパゲティ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム トマト
	いろどりサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん コーン えだまめ
	くだもの			なし
	牛乳	牛乳		
19 木	むぎごはん		押麦 米	
	ユーリンチー	鶏肉	砂糖 でんぶん 油 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ
	だいずもやしのナムル		ごま油 砂糖	大豆もやし もやし にんにく
	はるさめスープ/牛乳	豚肉 高野豆腐/牛乳		
20 金	ココアパン		ココアパン	
	さかなのピザやき	たら ピザ用チーズ		玉ねぎ ピーマン パプリカ
	こまつなソテー		油	キャベツ こまつな えのきたけ
	やさいスープ/牛乳	豚肉/牛乳		にんじん 玉ねぎ コーン チンゲンサイ
24 火	みそにこみうどん	豚肉 油揚げ 赤味噌 白味噌	うどん 油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 長ねぎ
	チキンごぼう	鶏肉	でんぶん 油 砂糖	ごぼう えだまめ
	くだもの			巨峰
	牛乳	牛乳		
25 水	セサミパン		セサミパン	
	とりにくとジャがいものトマトに	鶏肉 ひよこめめ チーズ	ジャがいも 油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト
	カラフルサラダ		砂糖 油	こまつな キャベツ ピーマン コーン 玉ねぎ りんご
	牛乳	牛乳		
26 木	ごはん		米 押麦	
	さけのバターじょうゆやき	鮭	バター	
	ごもくきんぴら	豚肉	油 ジャがいも 砂糖 白ごま	ごぼう にんじん こんにゃく
	みそしる/牛乳	油揚げ 赤味噌 白味噌 /牛乳		にんじん こまつな
運動会応援メニュー	チキンカツどん	鶏肉 卵	米 小麦粉 パン粉 油	
27 金	だいこんときゅうりのあさづけ		ごま油 三温糖	だいこん きゅうり
	こんさいじる		里芋 でんぶん	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 糸みつば
	牛乳	牛乳		

- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
- ☆ 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。



9月もまだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出やすいです。授業や運動会の練習に元気に取り組むためにも、朝食をしっかり食べて体調を整え登校しましょう。これからの季節は新米や果物、野菜などの旬の食材が多くあります。季節の行事を通して、色々な旬の食材を楽しんでほしいと思います。



9月9日は 重陽の節句

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。

今年は...
十五夜 9月13日（金）
十三夜 10月11日（金）

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

元気な体作りのために！ スポーツと食事

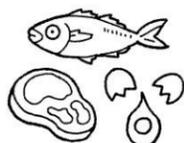
スポーツをする時は、普段の生活よりも多くのエネルギーや栄養素を必要とします。さらに、子供は成長に使う分も必要です。まずは1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。運動会に向けて、しっかりとエネルギーや栄養素をとれるといいですね！



日常の分 成長に使う分 運動の分

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



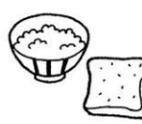
カルシウム



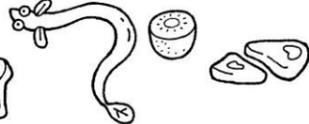
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C

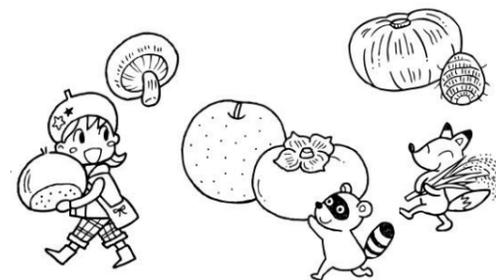


鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

9月の給食目標

- ・楽しい食事の場をつくりましょう
- ・おなかによい食べ物を食べよう



7月10日（水）
3年生 えだまめのさやとり体験



今年度は3年生にも給食のお手伝いをお願いし、夏が旬である枝豆のさやとりに取り組んでもらいました。枝豆は成長すると大豆になることや、さやに産毛が生えているのは、虫から身を守るためであることを伝えました。普段見慣れている枝豆ですが、1束にたくさんの枝豆がついているのを見て、盛り上がった様子でした。これからも子供たちが色々な体験ができるように考えていきたいと思っております！



給食行事

- 3日（火）2学期 給食開始
- 9日（月）重陽の節句 行事食
- 13日（金）十五夜 行事食
- 27日（金）運動会応援メニュー



特

： ため、ノルン'ノムを名ひ長命も入切じ。： 別に又立ノ跡を名ひ長命も入切じ。：
.....



10月分予定献立表

令和元年度 台東区立上野小学校

	こんだてめい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちよし 調子をととのえるもの 緑のなかま
2 水	チョコチップパン		チョコチップパン	
	キャベツのクリームに こまつなサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム	油 ジャガイモ バター 小麦粉	マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんじん
	牛乳	牛乳		
3 木	ごはん／のりのつくだに はたはたのからあげ にびたし	／のり	米／砂糖	
	とんじる／牛乳	豚肉 赤味噌／牛乳	じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ こまつな
	ちゅうかどん	豚肉 うずら卵 いか えび	米 油 三温糖 でんぷん	にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ グリーンピース
4 金	キムチスープ くだもの 牛乳	豚肉 卵	油 でんぷん	玉ねぎ にんじん はくさい はくさいキムチ こまつな りんご
	チルドッグ	鶏肉 大豆 チーズ	コッペパン 油 三温糖 でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ トマトピューレ
	ポテトとやさいのソテー オニオンスープ 牛乳		油 ジャガイモ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ
7 月	ごはん		米	
	とうふのちゅうかに ナムル	鶏肉 豆腐	ごま油 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ こまつな 干しいたけ
	2 そうぜりー／牛乳	粉寒天 生クリーム 牛乳 ／牛乳	砂糖	もやし こまつな にんじん にんにく オレンジジュース
8 火	かきたまうどん だいずこざかないものいりに くだもの 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵	うどん 油 でんぷん	干しいたけ にんじん 玉ねぎ はくさい 長ねぎ こまつな
	なめし	大豆 煮干し 牛乳	さつまいも 油 砂糖 白ごま	かき
	なめし		米 白ごま	菜めしの素
9 水	さばのごまだれやき いそかあえ おつきみじる／牛乳	さば	砂糖 黒ごま 砂糖 油	
	シーフードピラフ	えび いか	米 バター	にんにく 赤ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース
	とりにくのアリゾナソース コーンサラダ コンソメスープ／牛乳	鶏肉		にんにく にんじん こまつな キャベツ コーン キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ
10 木	むぎごはん		米 押麦	
	チキンカツ	鶏肉 卵	小麦粉 パン粉 油	
	やさしいため みそしる／牛乳	じゃこ	油	にんじん もやし こまつな だいこん 長ねぎ
11 金	ビーンズカレーライス わかめサラダ くだもの 牛乳	鶏肉 ひよこまめ	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ みかん
	なめし	わかめ	油 ごま油	
	なめし			
15 火	みそしる／牛乳	わかめ 赤味噌 白味噌 ／牛乳		だいこん 長ねぎ
	ビーフカレーライス わかめサラダ くだもの 牛乳	鶏肉 ひよこまめ	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ みかん
	なめし	わかめ	油 ごま油	
16 水	ビーフカレーライス わかめサラダ くだもの 牛乳	鶏肉 ひよこまめ	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ みかん
	なめし	わかめ	油 ごま油	
	なめし			



	こんだてめい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちよし 調子をととのえるもの 緑のなかま
5年バイキング給食				
17 木	ホイコーローどん	豚肉 赤味噌	米 油 三温糖	にんにく しょうが ピーマン キャベツ 赤ピーマン 長ねぎ
	きゅうりともやしのちゅうかあえ		三温糖 ごま油	きゅうり もやし にんじん
	ごもくスープ 牛乳	鶏肉	油 ジャガイモ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ
18 金	まるパン		丸パン	
	さわらのバターじょうゆやき いろいろサラダ	さわら	バター	キャベツ きゅうり にんじん コーン えだまめ
	やさいスープ／牛乳	牛乳	じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな
21 月	さけごはん	鮭	米	
	だいこんとこんにゃくのそぼろに ごまあえ 牛乳	鶏肉 赤味噌	油 三温糖 でんぷん	しょうが だいこん こんにゃく 長ねぎ かんぴょう こまつな にんじん もやし
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン	
23 水	ミートグラタン コーンスープ 牛乳	鶏肉 チーズ	油 砂糖 ラザニア パン粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ほうれんそう トマト パセリ
	ジャージャーめん	鶏肉 赤味噌 豆味噌	中華めん ごま油 油 三温糖 でんぷん	きゅうり しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ
	たまごスープ くだもの 牛乳	卵 わかめ	でんぷん	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな りんご
ピクニック給食				
25 金	上野小 特製お弁	鶏肉／ぶり	米 さつまいも	
		大豆 ひじき 油揚げ ／牛乳	でんぷん 小麦粉	しょうが にんじん れんこん さやえんどう ／キャベツ こまつな コーン えのきたけ みかん
	ゆかりごはん		米	ゆかり
28 月	とりにくのこうみやき しらすいりにびたし いしかりじる／牛乳	鶏肉	ごま油	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん はくさい 長ねぎ こまつな
	みそラーメン	鶏肉 赤味噌 白味噌	中華めん ごま油 白ごま	しょうが にんにく もやし いら 長ねぎ
	そくせきづけ さつまいものカリントあげ 牛乳		ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん
29 火	ミルクパン		ミルクパン	
	かぼちゃのシチュー さいころサラダ 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉	油 バター 小麦粉	セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ
			砂糖 油 ごま油	にんじん コーン きゅうり キャベツ
30周年お祝い給食				
31 木	くりいりせきはん	ささげ	もち米 米 栗 黒ごま	
	とりのからあげ ごしょくあえ	鶏肉	でんぷん 小麦粉 油	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん キャベツ コーン
	おいっいかきたまじる／牛乳	豆腐 卵／牛乳	でんぷん	長ねぎ 糸みつば

- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
- ☆ 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。





給食だより

令和 元年10月 2日
台東区立上野小学校

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋は何をするにもぴったりの季節です。また、新米をはじめ、さんまやさつまいも、きのこ類など旬の食べ物がたくさん出回ります。実りの多いこの季節、食欲の秋も楽しみましょう！



魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・EPAなどの脂肪酸に

10月の給食目標

- ・ 和食や魚のよさを見直そう
- ・ よい姿勢で上手に食べましょう

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント





11月分予定献立表

令和元年度 台東区立上野小学校



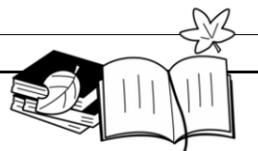
	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
1 金	ビビンバ	鶏肉	米 もち米 三温糖 ごま油 油 白ごま	にんじん こまつな もやし 長ねぎ しょうが にんにく はくさいキムチ
	トック	鶏肉 卵	油	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ
	くだもの			りんご
	牛乳	牛乳		
5 火	フレンチトースト	牛乳 卵	厚切り食パン バター 砂糖	
	ポトフ	フランクフルト 豚肉	じゃがいも	かぶ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ
	くだもの			みかん
	牛乳	牛乳		
いい歯の日				
6 水	わかめごはん	たきこみわかめ	米	
	ししゃものいそべあげ	ししゃも あおのり 卵	小麦粉 油	
	かみかみサラダ	するめいか	白ごま ごま油 三温糖	だいこん もやし にんじん きゅうり
	にらたまスープ/牛乳	鶏肉 豆腐 卵/牛乳	でんぶん	にら
7 木	ナポリタン	ウインナー ベーコン チーズ	スパゲティ 油 砂糖 バター	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム
	こまつなサラダ	わかめ	ごま油 三温糖	こまつな キャベツ コーン きゅうり
	くだもの			みかん
	牛乳	牛乳		
8 金	ごはん		米	
	とりにくのみそやき	鶏肉 赤味噌	砂糖 ごま油	
	ごまあえ			にんじん こまつな もやし キャベツ
	すましじる/牛乳	豆腐 わかめ/牛乳		えのきたけ 長ねぎ
11 月	まるパン		パーカーパン	
	コロッケ	鶏肉 卵	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ
	キャベツとコーンのソテー		バター	キャベツ コーン
	トマトスープ/牛乳	卵/牛乳		玉ねぎ トマト パセリ
12 火	ごはん/てづくりふりかけ	/ちりめんじゃこ 糸けずり節 塩昆布	米/白ごま 三温糖	
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉		しょうが
	いそかあえ	ひじき きざみり	三温糖	こまつな もやし
	つみれじる/牛乳	いわし/牛乳		にんじん だいこん はくさい 長ねぎ こまつな
13 水	シーフードクリームパスタ	えび いか 牛乳 生クリーム チーズ	スパゲティ 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム パセリ
	コーンサラダ		砂糖 油	キャベツ コーン にんじん こまつな
	★レモンスカッシュゼリー	粉寒天	砂糖	レモン果汁
	牛乳	牛乳		
祖父母ふれあい会食				
14 木	ぶたにくとごぼうのごはん	豚肉 油揚げ	米 もち米 ごま油	ごぼう 糸みつば
	あきのみかくに	鶏肉	栗 砂糖	にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ グリンピース
	だいこんときゅうりのあさづけ		ごま油 三温糖	だいこん きゅうり
	くだもの/牛乳	牛乳		みかん
15 金	なめし		米 白ごま	なめしの素
	いかとやさいのもの	いか 鶏肉	油 里芋 三温糖	れんこん だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん
	はくさいいため	鶏肉	ごま油 はるさめ	にんにく しょうが はくさい こまつな もやし
	牛乳	牛乳		

★マークはリクエストメニュー！



	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
18 月	コッペパン			コッペパン
	マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ		じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉
	イタリアンスープ	卵		油 パン粉
	牛乳	牛乳		
19 火	★みそラーメン	鶏肉 赤味噌 白味噌		中華めん 油 ごま油 白ごま
	スパイシーポテト			じゃがいも 油
	くだもの			みかん
	牛乳	牛乳		
20 水	ハヤシライス	豚肉 チーズ		米 油 バター 小麦粉
	ブロッコリーサラダ			油 砂糖
	★フルーツポンチ			砂糖 ナタデココ
	牛乳	牛乳		
大崎市からの新米ごはん				
21 木	ごはん		米	
	ハンバーグ	豆腐 鶏肉 卵 牛乳		油 パン粉 三温糖
	こまつなソテー			油
	やさいスープ/牛乳	牛乳		じゃがいも 油
和食の日				
22 金	ごはん		米	
	ぶりのてりやき	ぶり		しょうが
	ごもきんぴら	豚肉		油 じゃがいも 砂糖 白ごま
	みそじる/牛乳	豆腐 わかめ 白味噌 赤味噌 /牛乳		長ねぎ
25 月	たまごとウインナーのチャーハン	ウインナー 卵		米 油
	パリパリおんやさい			ごま油 油 三温糖 ワンタンの皮
	はるさめスープ	豚肉 高野豆腐		油 はるさめ
	牛乳	牛乳		にんにく しょうが にんじん ゆでたけのこ こまつな 干しいたけ 長ねぎ
26 火	むぎごはん		押麦 米	
	ぶたにくとあつあげのいためもの	豚肉 厚揚げ 赤味噌		油 砂糖
	けんちんじる	鶏肉		ごま油 里いも
	★2そうぜりー/牛乳	粉寒天 生クリーム 牛乳 /牛乳		砂糖
27 水	てりやきチキンサンド	鶏肉		パーカーパン 油 砂糖
	ジャーマンポテト	ベーコン		油 じゃがいも
	ごもくスープ	豚肉		油
	牛乳	牛乳		にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ
28 木	むぎごはん		米 押麦	
	さけフライ	鮭 卵		小麦粉 パン粉 油
	ごしよあえ			こまつな もやし にんじん キャベツ コーン
	みそじる/牛乳	豆腐 わかめ 赤味噌 白味噌 /牛乳		だいこん 長ねぎ
29 金	カレーうどん	豚肉 油揚げ		でんぶん うどん
	やさいのなんばんづけ			ごま油
	キャラメルポテト			さつまいも 油 グラニュー糖 バター
	牛乳	牛乳		

☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
 ☆ 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
 ☆ 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。



11月 給食だより

令和元年11月1日 台東区立上野小学校

秋も一段と深まり、朝夕の寒さが身にしみる時節となりました。寒くなると体力も低下し、体調をくずしやすいです。風邪をひかないためにも、疲れにくい体をつくるのが大切です。しっかりと食事をとって、体を温めましょう！

食育

10月19日（土） 3年生



つつい食べ過ぎてしまう「おやつ」について、3年生で授業をしました。1日に必要なエネルギーや砂糖の量について学習したあと、おやつを選んでもらいました。「アイス1つで1日に必要な砂糖を超えてる!」、「果物なら量を多く食べられる!」、「お茶や水はエネルギーも砂糖もゼロなんだ!」等、とてもたくさんの気づきがあったようです。

大きくなるにつれ、自分で食べるものを選ぶ機会が増えると思います。今回の学習だけでなく、これからもおやつの選び方を意識してほしいと思います!

給食行事

- 6日(水) いい歯の日 かみかみこんだて
- 14日(木) 祖父母ふれあい会食会
- 21日(木) 大崎市からの新米ごはん
- 22日(金) 和食の日こんだて



11月の給食目標

- 感謝して食べよう
- 食べ物の大切さを知ろう

食べ物の命、食べ物を届けてくれる人、料理を作ってくれる人など「食べる」ということには、たくさんの命や人が関わっていることを忘れてはいけません。食べ物を大切に、感謝の気持ちをもって食べましょう。



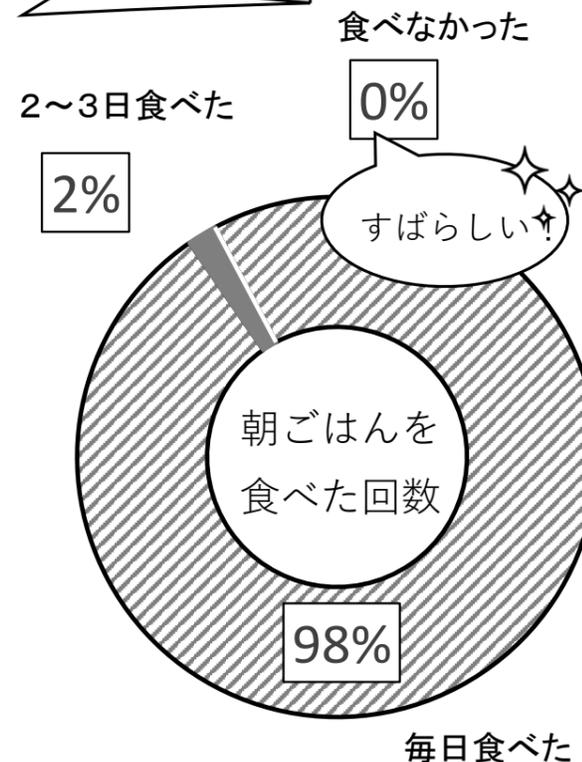
和食の日

いい にほんしょく
11月24日は「和食」の日。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さについて考えるきっかけの日になるように、11月24日をいい日本食、「和食」の日として2013年に制定しました。

学校給食では、毎日の給食で旬の食材や行事食、郷土料理など和食の良さを伝えています。これを機に、御家庭でも「和食」について考えてみてはいかがでしょうか？

生活習慣チェックカード 結果! ～朝ごはん編～



9月に行った「生活習慣カード」の結果をお知らせします。5日間のうち、98%の児童が毎日朝ごはんを食べたということでした!

朝食欠食率は20代が最も高く、減少させるために国全体で取り組みが行われています。みなさんには、朝食をしっかり食べることを、これからも続けてほしいと思います。また、食事内容についても、菓子パンだけなど、主食だけにならないよう、栄養バランスを意識して健康に過ごせると良いですね!

早起き・早寝・朝ごはん



🦷 11月8日はいい歯の日 🦷
よくかむとよいこといっぱい

消化・吸収が
よくなる

血液が
よくなり
脳の働きが
活発に

だ液が
よく出てむし歯
予防に

食べすぎを
防いで肥満を
予防





12月分予定献立表

令和元年度 台東区立上野小学校



	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
2月	チキンライス	鶏肉	米 油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
	ポテトオムレツ	鶏肉 牛乳 卵 チーズ	じゃがいも バター	玉ねぎ パセリ
	キャベツのスープ			キャベツ 玉ねぎ こまつな
	牛乳	牛乳		
3月	ゆかりごはん		米	ゆかり粉
	おでん	こんぶ ちくわ さつまあげ がんもどき つみれ はんぺん うずら卵	砂糖	こんにゃく にんじん だいこん
	わかさぎのからあげ	わかさぎ	でんぶん 油	しょうが
	かぶのなんばんづけ/牛乳	牛乳	ごま油	かぶ きゅうり
4月	マーボーどん	鶏肉 赤味噌 豆腐	米 ごま油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ こまつな
	もやしとこまつなごますあえ		白ごま 砂糖	もやし こまつな
	ホワイトゼリー	粉寒天	砂糖	みかん
	牛乳	牛乳		
5月	ソースやきそば	豚肉 いか	中華めん 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし
	やさいとたまごのスープ	卵 わかめ	でんぶん	キャベツ にんじん しめじ こまつな
	くだもの			みかん
	牛乳	牛乳		
6月	クロックムッシュ	ハム チーズ	パーカーパン	
	はくさいのクリームスープ	ベーコン 鶏肉 牛乳	油 コーンスターチ	マッシュルーム はくさい にんじん 玉ねぎ パセリ
	いどりサラダ		砂糖 油	キャベツ にんじん きゅうり コーン えだまめ
	にゅうさんきんいりょう	乳酸菌飲料		
9月	ココアあげパン		コッペパン 砂糖 油	
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし 長ねぎ こまつな
	コーンサラダ		砂糖 油	コーン にんじん キャベツ こまつな
	牛乳	牛乳		
10月	わかめごはん	炊き込みわかめ	米	
	ジャンボぎょうざ	鶏肉	餃子の皮 ごま油 油 でんぶん	にんにく しょうが にら 長ねぎ キャベツ
	ナムル		ごま油 砂糖	大豆もやし もやし にんにく
	キムチスープ/牛乳	卵 /牛乳		玉ねぎ はくさい にんじん はくさい こまつな はくさいキムチ
11月	みそにこみうどん	豚肉 油揚げ 赤味噌 白味噌	油 うどん	にんにく しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ こまつな
	だいちござかないものいりに	大豆 煮干し 牛乳	さつまいも 油 砂糖 白ごま	
	くだもの			紅まどんな
	牛乳	牛乳		
12月	カレーライス	鶏肉	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん
	だいこんサラダ	ツナ	油 ごま油 三温糖	だいこん にんじん きゅうり
	くだもの			みかん
	牛乳	牛乳		
13月	かばやきどん	さんま	米 油 小麦粉 三温糖 でんぶん	
	ごまあえ		砂糖 白ごま 練りごま	かんぴょう こまつな にんじん もやし
	みそしる	豆腐 赤味噌 白味噌		えのき 長ねぎ
	牛乳	牛乳		

	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
16月	ほうれんそうのクリームパスタ	鮭 チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ ほうれんそう
	いなかふうスープ	高野豆腐	油 はるさめ	しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ パセリ
	スイートポテト	牛乳 生クリーム 卵	さつまいも 砂糖 バター	
	牛乳	牛乳		
17月	むぎごはん		米 押麦	
	にくどうふ	豚肉 豆腐	油 砂糖	にんじん 糸こんにゃく 玉ねぎ グリンピース
	ツナとやさいのごまあえ	ツナ	砂糖 白ごま	ほうれんそう もやし にんじん
	牛乳	牛乳		
18月	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン	
	ボルシチ	牛肉 生クリーム	油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ
	ブロッコリーサラダ		砂糖 油	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン
	牛乳	牛乳		
	リザーブ給食	ごはん	台ちゃん	米
19月	ハンバーグ	豚肉 豆腐 卵 牛乳	パン粉 三温糖 油	玉ねぎ にんじん
	こまつなソテー		油	こまつな キャベツ コーン えのき
	ミネストローネ		じゃがいも 油 ABCマカロニ	
	プリン/牛乳	牛乳 卵/牛乳	砂糖	
	うてなちゃん	ごはん		米
19月	エビフライ	えび 卵	パン粉 油	
	こまつなソテー		油	こまつな キャベツ コーン えのき
	ミネストローネ		じゃがいも 油 ABCマカロニ	
	ココアゼリー/牛乳	牛乳 /牛乳	砂糖	
20月	いしかりごはん	鮭 きざみり	米 白ごま	
	やさいのそばろに	鶏肉	油 砂糖 でんぶん	にんじん だいこん 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん
	とんじる	豚肉 赤味噌	じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ こまつな
	牛乳	牛乳		
	クリスマスこんだて	こめこパン		米粉パン
23月	フライドチキン	鶏肉 卵 チーズ	小麦粉 油	
	チーズいりサラダ	チーズ	油 ごま油 三温糖	キャベツ にんじん きゅうり
	コーンスープ	牛乳 生クリーム	じゃがいも バター 油 小麦粉	玉ねぎ クリームコーン コーン パセリ
	チョコチップケーキ/牛乳	卵 牛乳/牛乳	チョコチップ バター 砂糖 小麦粉	
	おせちりょうり	なめし		米
24月	まつかぜやき	鶏肉 卵 白味噌	パン粉 砂糖 白ごま	長ねぎ
	たづくり	大豆 煮干し 牛乳	砂糖 油 白ごま	
	おぞうに/牛乳	鶏肉/牛乳	ごま油 白玉	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ こまつな

- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
- ☆ 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。



12月 給食だより

令和元年11月29日
台東区立上野小学校

いよいよ冬休みが近付いてきました。クリスマスやお正月などたくさんの楽しい行事がありますね。しかし、食べすぎや風邪には注意が必要です！冬休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



11月14日 (木)
祖父母ふれあい会食会



今年は63名の方が参加してくださいました！祖父母のみなさんをお迎えに来た時は少し恥ずかしそうにしていた子供たちも、会食中はたくさんお話ができたようです。アンケートにも、子供たちの元気に食べる姿や好きな献立の話など、楽しい一時を過ごせたというお声がありました。ありがとうございました！



給食行事

- 19日(木) リザーブ給食
- 20日(金) 冬至の行事食
- 23日(月) クリスマス献立
- 24日(火) おせち料理／6年生給食なし
／2学期給食最終日

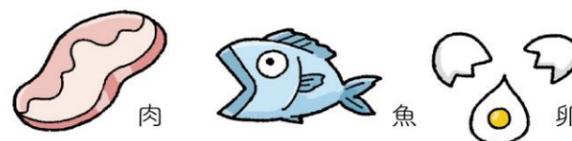


12月の給食目標

- ・ 係や当番に協力しよう
- ・ 寒さに負けない体をつくろう

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



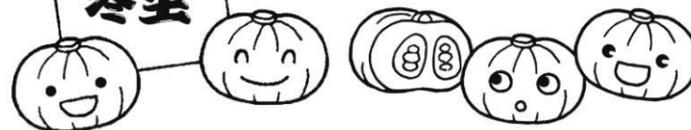
かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

かぜ予防のポイント

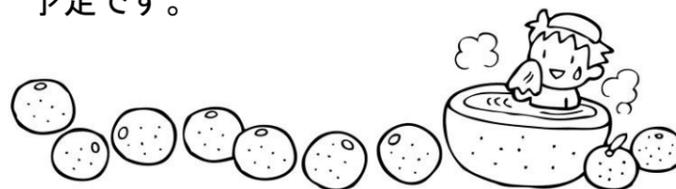
- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする



冬至



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。今年は22日で、この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。給食では20日に、かぼちゃ入りそばろ煮を出す予定です。



23日(月)は

クリスマスこんだてです！

- こめこパン
- フライドチキン
- チーズいりサラダ
- コーンスープ
- チョコチップケーキ
- 牛乳

