

9月 献立表(前半)



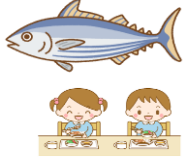
台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 芳 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3-4歳児)
2 火	🌸旬を味わう(ミョウガ)🌸 & ☆千住ねぎを味わう☆ 千住ねぎ塩豚丼 ミョウガのみそ汁 冷凍みかん 牛乳	豚こま肉 木綿豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、米、ごま油、サラダ油、白ごま、めんどう 三温糖、サラダ油 サラダ油、米粉	千住ねぎ、にんにく、もやし、にら、玉葱、にんにく、しょうが(唐辛子、葱) なめこ、だいこん、みょうが 冷凍みかん	今学期もおなじみ慈善さんの千住ねぎを給食で活用します。今日は暑い日でもさっぱり食べられるねぎ塩豚丼に、千住ねぎをたっぷり入れました。 また、みそ汁に入っているミョウガは今は旬の野菜です。ミョウガは生姜の仲間ですが、生姜が根っこを食べるのに対してミョウガは芽の部分を食べます。さわやかな香りとほのかな苦みが特徴で、暑い日でも食欲が出やすくなりますね。	597 kcal 22.4 g
3 水	🍇食べ比べ(ぶどう)🍇 カレートースト ゆで野菜サラダ 白菜のクリームスープ 食べ比べぶどう 牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、テチュラルチーズ 鶏もも肉 鶏もも肉、調理用牛乳 飲用牛乳	食パン、サラダ油、小麦粉 三温糖、サラダ油 サラダ油、米粉	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんにく 三温糖、サラダ油 玉葱、はくさい 巨峰、マスカット (糖)	千束小学校でおなじみ、愛媛県松山市の宮本農園さんのシャインマスカットが登場です。今年度も巨峰と食べ比べて、その違いを感じてみましょう。 シャインマスカットは品種改良され日本で生まれた黄緑色の粒ぶどうです。品質はよいのですが、病気に弱く栽培が難しいヨーロッパぶどうと日本の品種を掛け合わせることで、お互いの長所を生かし、作りやすさとおしさを兼ね備えることができました。果皮が薄く、皮ごとパリッとおいしく食べられます。	589 kcal 27.1 g
4 木	☆霧ヶ峰移動教室に向けて～長野県の料理～☆ キムタクご飯 山賊焼き風 野菜のごまじょうゆ のこのこ汁 牛乳	豚こま肉、ベーコン 鶏もも肉 厚けずり鶏、鶏こし豆腐、白みそ、赤みそ 飲用牛乳	精白米、サラダ油、ごま油、白ごま せんぶ、小麦粉、揚げ油 砂糖、白すりごま	長ねぎ、ピーマン、キムチ、たくあん にんにく、しょうが もやし、はくさい、こまつな にんじん、エリンギ、ぶなしめじ、玉ねぎ、けし、干し椎茸、なめこ (冷凍食品)、長ねぎ、こまつな	5年生の霧ヶ峰移動教室に合わせて長野県の料理を出します。「キムタクご飯」は、キムチとたくあんが入ったご飯のことで、漬物が有名な長野県塩尻市で、漬物離れる子供たちに親しんでもらうために考案された給食メニューだそうです。 「山賊焼き」は実は揚げ物です。長野県には海がなく、山がある→山賊→山賊は物をとりあげる→鶏揚げると語呂合わせでできたメニューだそうです。	656 kcal 30.0 g
5 金	🍏台東区の連携都市 筑西市を味わおう～茨城県の料理～🍏 ご飯 いわしのさっぱりおろしソース れんこんチップサラダ ぬっぺ汁 筑西市の梨 牛乳	いわし開き 厚けずり鶏、木綿豆腐 筑西市のマスコットキャラクター「ちっくん」 飲用牛乳	精白米 せんぶ、米粉、三温糖 揚げ油、砂糖、白ごま ごんにゃく、でんぶ	しょうが、だいこん、レモン(果汁、油) れんこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、とうもろこし(冷凍) にんじん、ごぼう、だいこん、生しいたけ(菌類、乾燥、生)、こまつな なし	今年度も台東区の全小中学校で連携都市である筑西市産の梨が提供されます！千束小学校には「豊水」または「あきづき」という品種が届く予定です。 この日は今回の梨の提供に合わせて、筑西市がある茨城県にゆかりのある料理を出しています。「ぬっぺ汁」は「のっぺい汁」ともよばれ、茨城県ではおもてなしの料理として各家庭で作られています。大量に作るので、煮崩れしないように野菜を大きめのさいの目に切り、味がしみこんだものを何日かに分けて食べていたようです。サラダに入っている「れんこん」も、茨城県が日本一の産地になっています。	589 kcal 24.6 g
8 月	🍠東京都だって地産地消献立(大丸冬瓜)🍠 & ●食物アレルギーについて知ろう(ごま)● バンバンジー麺 東京都産大丸冬瓜スープ 冷凍パイ 牛乳	鶏胸肉切り身、きゅうり、白みそ 豚こま肉 飲用牛乳	とろし中華めん、ごま油、砂糖、すりごま、ねりごま、白ごま 精白米 ごま油、砂糖、ごま油、白ごま	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん とうがん、にんじん、しょうが、干し椎茸、こまつな 冷凍パイ	この日のスープに入っている冬瓜は東京都足立区の宇佐美農園さんでとれた「大丸冬瓜(だいまるとうがん)」といいます。1玉約4kgと大玉サイズの冬瓜でセキが少なく、水分を多く含むので日の通りが早く、煮物やスープなどの料理に適しています。 冬瓜は、「冬」という漢字が使われていることから冬の野菜と思われがちですが、実は夏に収穫される野菜です。夏に収穫し、冬まで保存がきき食べられることからこの漢字が使われるようになったそうです。	573 kcal 24.8 g
9 火	🌼重陽の節句献立🌼 栗入り吹き寄せご飯 焼きししゃも 菊入り煮浸し ごま入りなすのみそ汁 牛乳	鶏もも肉 ししゃも 厚けずり鶏、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、もち米、むぎ麦、三温糖 ごま油、白すりごま	にんじん、えだまめ(冷凍)、ぶなしめじ もやし、こまつな、きくの花 なす、長ねぎ	9月9日は「重陽の節句」です。中国では、奇数は縁起の良い「陽」の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる」→「重陽」として愛で、祝いました。別名「菊の節句」といってお酒に菊を浮かべて飲み交わしたり、菊の花を愛でたりする催しが行われています。給食では、菊の花びらが入った煮浸しを提供します。	575 kcal 29.9 g
10 水	🇨🇳大阪・関西万博から食を学ぼう～中国の料理～🇨🇳 ご飯 家常豆腐 ゆで中華ドレッシング 梨 牛乳	豚こま肉、赤みそ、生揚げ 飲用牛乳	精白米 ごま油、三温糖、でんぶ 三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(シトル)、干し椎茸、長ねぎ もやし、にんじん、きゅうり、玉葱 なし	この夏休みに万博に行った人もいるのではないのでしょうか？万博では、いろいろな国の料理を食べることができるので、食の観点からも楽しむことができます。 今月も、万博開催を記念して世界の料理を出します。「家常豆腐(ジャージャン豆腐)」は中国の家庭料理で、揚げた豆腐を野菜や肉と炒め、豆板醤やみそなどで甘辛く炒めたものです。	595 kcal 23.3 g
11 木	🇩🇪大阪・関西万博から食を学ぼう～ドイツの料理～🇩🇪 ココアパン ウィンナーシュニッツェル ザワークラウト風 野菜スープ なんちゃってビールゼリー 牛乳	豚ロース切身、パルメザンチーズ 飲用牛乳	ココアパン 小麦粉、パン粉、揚げ油 ツナ、サラダ油 ベーコン、じゃがいも 粉寒天、粉寒天、砂糖 飲用牛乳	パセリ キャベツ にんじん、玉葱、キャベツ パルメザン(ハードチーズ)	「シュニッツェル」とは、ドイツ語で「薄い肉」を意味する言葉で、薄くたたきのばした肉に衣をつけて揚げた料理になります。 「ザワークラウト」はキャベツの漬物で、ドイツの伝統的な発酵食品です。「酸っぱいキャベツ」という意味があり、ドイツでじゃソーセージなどの肉料理の付け合わせとしてよく出されるそうです。 また、ドイツはビールも有名ですね。子供たちにもビールの雰囲気味わってもらうために、オレンジジュースをベースにビール風のゼリーを作ります。	783 kcal 31.2 g
12 金	🌸敬老の日献立🌸 ひじきご飯 きびなごの茶っきり揚げ 大根の浅漬け まごわやさしいスープ 牛乳	鶏もも肉、ひじき(乾)、大豆 きびなご 厚けずり鶏、鶏こま肉、レンジ煮(乾)、わかめ(生) 飲用牛乳	精白米、もち米、サラダ油、三温糖 せんぶ、小麦粉、揚げ油 ごま油 じゃがいも、白ごま	赤こんにゃく、にんじん、きいりいんげん でんぶ、小麦粉、揚げ油 だいこん、だいこん葉 玉葱、にんじん、干し椎茸	今年の敬老の日は9月15日です。「まごわやさしい」とは、食べると健康になれると言われている食材の頭文字を語呂合わせにしたもので、豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いものことです。給食からも「まごわやさしい」食材を探してみよう。 また、ひじきを食べて健康で長生きしてほしいという願いをこめて、当時の敬老の日である9月15日に「ひじきの日」が制定されました。ひじきにはカルシウムや食物繊維、マグネシウムなど栄養素も豊富に含まれています。	516 kcal 22.9 g

9月 献立表(後半)



台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 柴養 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3・4年生)
16 火	☆ ラッキーにんじんデー ☆ ツナピラフ すぐもり卵 かぶといものスープ 梨 牛乳	 ツナ ベーコン、卵、ピザ用チーズ ベーコン 飲む牛乳	精白米、有塩バター、サラダ油 じゃがいも なし	菜豆、マッシュルーム、にんじん キャベツ にんにく、菜豆、にんじん、かぶ、かぼ(※) なし	月に一度のお楽しみ！ラッキーにんじんデー！今回はすぐもり卵の中にラッキーにんじんを隠しました。さて、誰のもとにラッキーにんじんがいくのでしょうか？ ちなみに、「すぐもり卵」とは、細切りにした野菜の中に卵を割り落とし、鳥の巣に見立てた料理です。見た目もかわいく、野菜もたんぱく質もとることができます。	591 kcal 24.7 g
17 水	● 食物アレルギーについて知ろう(小麦粉) ● きこのクリームスパゲティ マカロニ入りサラダ 小松菜豆乳蒸しパン 牛乳	 鶏もも小切肉、豆乳、生クリーム、調理用牛乳 小麦粉 飲む牛乳	スパゲティ、サラダ油、有塩バター、小麦粉 マカロニ、砂糖、オリーブ油、サラダ油 豆乳、小麦粉、砂糖、サラダ油 飲む牛乳	にんにく、菜豆、にんじん、エリンギ、生したけ(薄皮乾燥、生)、ぶなしめじ、パセリ キャベツ、きゅうり、にんにく、菜豆 ごまつな	食物アレルギーの原因食品で4番目に多い(令和6年度消費者庁調査より)とされる「小麦」。千束小学校には該当する児童はいませんが、子供たちにも給食を通して伝えていきたいと思います。小麦アレルギーの人は、小麦粉はもちろん、その加工品であるマカロニや麺、餃子や春巻きの皮、カレーやシチューのルー、ケーキなども食べることはできません。今日の給食の中からも、小麦アレルギーの人が注意が必要なものを探してみましよう。	602 kcal 24.5 g
18 木	🐟 旬を味わう(戻り鰹) 🐟 & 🍎 千束幼稚園体験給食 🍎 ご飯 かつおの黒酢あん 小松菜のおひたし かきたま汁 牛乳	 かつお、角切り けずり鰹罐頭肉 厚けずり鰹、木綿豆腐、卵、支那わかめ 飲む牛乳	精白米 せんぶん、米粉、砂糖、はちみつ、黒ごま せんぶん 飲む牛乳	しょうが ごまつな、にんじん、はちみつ 菜豆	かつおは旬が年に2回あります。春に北上し、エサの豊富な東北沖で十分に栄養素をたくわえてから、秋に南下して南の海で産卵します。そのため、初夏はさっぱりとした味わいの「のぼりがつお」、秋は脂ののった「戻りがつお(くだりがつお)」が漁獲されます。 かつおは、不足しがちな栄養素である鉄分も多くしっかり食べてほしい魚のひとつです。	577 kcal 32.9 g
19 金	🍆 三九日献立 🍆 なすと豆腐のマーボー丼 チンゲン菜のナムル 梨入りゼリー 牛乳	 豆腐(押し)、大豆、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ 梨、梨入りゼリー 飲む牛乳	精白米、揚げ油、サラダ油、三温糖、めんどう、ごま油 サラダ油、ごま油、砂糖 砂糖 飲む牛乳	なす、にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ(レトルド)、菜豆、にんじん チンゲンツァイ、キャベツ、もやし リンゴ(はらばり)、なし	秋なすは、みずみずしい夏のなすに比べ、種が少なく身がしまっています。 さて、秋には「三九日(みくにち)」とよばれる行事があり、旧暦の9月9日、19日、29日の9がつく日になります。あまり知られていない行事ですが、この三九日は収穫時期にもあたることから、この日に健康を祈ってなすを食べる習慣があるそうです。	598 kcal 22.4 g
22 月	🍈 教科関連献立(5年生 国語「かぼちゃのつるが」) 🍈 ミルクパン かぼちゃのスコップコロケ 白いんげん入りトマトスープ 牛乳	 白いんげん 飲む牛乳	ミルクパン 揚げ油、有塩バター、生パン粉 オリーブ油 飲む牛乳	かぼちゃ、菜豆 にんにく、菜豆、にんじん、ホールトマト、トマト、キャベツ、かぶ、かぼ(※) なし	スコップコロケとは、丸めて成型したり揚げたりせずに、カップやお皿に具材を入れて焼いて作る料理です。名前の通り、スプーンやフォークをスコップに見立てて、掘り進めながら楽しく食べましよう。 また、5年生は国語で「かぼちゃのつるが」という詩をこの時期学習します。繰り返しの表現が特徴の詩を楽しみましょう。	665 kcal 26.2 g
24 水	🌸 お彼岸献立 🌸 五目うどん もやしと小松菜のごま酢 つぶあんだんご 牛乳	 厚けずり鰹、鶏ごま肉、油揚げ、焼き椎茸 あずき(煮)、きな粉 飲む牛乳	冷凍うどん すりごま、三温糖 白玉粉、上新粉、砂糖 飲む牛乳	にんじん、干し椎茸、たけのこ(ゆ)、はくさい、ごま油 もやし、ごまつな、にんじん なし	彼岸とは、春と秋の年に二回ある、昼と夜の長さが同じになる時期のことをいいます。春分の日と秋分の日を真ん中にした一週間をさして、お墓参りなどをします。 秋の彼岸には、この時期咲く萩の花を模った「おはぎ」を食べます。ちなみに、春の彼岸には、その時期咲く牡丹の花を模った「ぼたもち」を食べます。おはぎは収穫されたばかりのやわらかい小豆を使ってつぶあん、ぼたもちは収穫してから時間がたった、皮が硬くなった小豆を使うのでこしあんで作られることが多いそうです。台東区の衛生管理基準により、おはぎを作ることができないため、代わりに手作りのあんだんごを提供します。	682 kcal 31.0 g
25 木	🍏 旬を味わう(梨) 🍏 ご飯 白身魚の梨ソース くきわかめサラダ 大根のみそ汁 牛乳	 ホキ くきわかめ だし昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲む牛乳	精白米 せんぶん、米粉、揚げ油、砂糖 砂糖、ごま油、白ごま 飲む牛乳	なし キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍) だいこん、長ねぎ	梨がおいしい季節です。デザートとしてそのまま食べることが多い梨ですが、今回はすりおろして魚のソースとして使っています。 コンポートやタルトなどのデザート、ジャムや今日の給食のようなソース、サラダなど梨はいろいろな料理にも使うことができます。	581 kcal 24.1 g
26 金	🇧🇷 大阪・関西万博から食を学ぼう~ブラジルの料理~ 🇧🇷 パセリライス ムケッカ ブラジル風サラダ ボンデケージョ 牛乳	 ましら、角切り、(※)むきえび、豆乳、生クリーム 調理用牛乳、粉チーズ 飲む牛乳	精白米 サラダ油、小麦粉 サラダ油、オリーブ油 白玉粉、サラダ油、小麦粉 飲む牛乳	パセリ にんにく、菜豆、セロリ、ホールトマト トマト、きゅうり、菜豆、パセリ、レモン(搾汁、※) なし	「ムケッカ」はブラジルの海鮮シチューです。(本来はココナッツミルクを入れますが、食物アレルギー対策のため生クリームを代わりに使っています。) 「ボンデケージョ」はブラジル発祥のパンです。公用語のポルトガル語で「ボン」は「パン」、「ケージョ」は「チーズ」の意味です。朝食や軽食でよく食べられる軽い食感のパンです。	645 kcal 21.2 g
29 月	🍆 三九日献立 🍆 スパゲティラタウイユソース ポテトサラダ きゃべつのスープ 牛乳	 鶏ごま肉、ベーコン 鶏ごま肉 飲む牛乳	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ サラダ油 飲む牛乳	にんにく、セロリ、菜豆、なす、ズッキーニ、マッシュルーム、トマト、黒ピーマン、トマトピューレ、トマト缶(ジュース) にんじん、とうもろこし、きゅうり にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし	9月9日、19日に引き続きこの日も「三九日」です。健康を祈願してなすを食べますが、なすは和食だけでなく、今日の給食のような洋食や中華、いろいろな料理に合いますね。 ちなみに、三九日は収穫期にも当たることから、秋祭りを行う地域もあります。なすのほか、栗ご飯や赤飯、もち、だんごなど地域によってさまざまな行事食が伝えられています。	553 kcal 20.0 g
30 火	🍱 薦重コラホ献立~江戸のパワー飯~ 🍱 深川飯 ちくわの南部あげ 即席漬け けんちん汁 牛乳	 あさり 焼き竹輪 厚けずり鰹、鶏もも小切肉、木綿豆腐 飲む牛乳	精白米、もち米 揚げ油、小麦粉、すりごま、白ごま サラダ油、こんにゃく、唐辛子 飲む牛乳	しょうが、ごぼう きゅうり、キャベツ、にんじん にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	現在NHKで放映されている大河ドラマ「べらぼう~薦重栄華乃夢囃~」は、この台東区千束が舞台です。ということで、給食でも江戸の食について紹介したいと思います。 この日は江戸時代、漁師たちが仕事の合間に食べていたとされる郷土料理「深川飯」を出します。あさりを使ったご飯で庶民の味として親しまれており、漁師たちのパワー飯として食べられていました。	605 kcal 22.3 g

~ 献立について ~

※ 9月8~11日は5年生は霧ヶ峰移動教室のため給食はありません。

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「ナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。
また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

千束小学校栄養摂取基準量(1学期身体測定結果中央値より)
1・2年生:509kcal 3・4年生:608kcal 5・6年生:739kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13~20%

9月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 606kcal
たんぱく質 25.6g