

10月 献立表(後半)



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 (kcal)	たんぱく質 (g)
20月	🍷 食品ロス削減献立 🍷 エコなスパイスシートマトライズ かくれんぼドレッシングサラダ りんご 牛乳	鶏ひき肉、鶏レバー、大豆 鶏肉牛乳	鶏白身、卵黄、有塩バター、サラダ油、三温糖、でんぷん 三温糖、サラダ油	にんにく、玉葱、はんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、豆油 りんご	この日は、食品ロスを減らすために、普段は捨ててしまう野菜の皮や芯を使ったトマトライズとドレッシングを提供します。 家庭から出る食品ロスの半分以上が、厚くむきすぎた野菜や果物の皮、肉の脂身など、食べられる部分を調理の際に多く取り除きすぎてしまう「過剰除去」といわれています。野菜の皮や種には可食部にはない栄養素がふくまれています。捨てずに活用できるところは取り入れてください。	608 kcal	22.5 g
21火	📖 教科関連献立(1年 国語「くじらぐも」) ご飯 くじらの竜田揚げ ゆで野菜サラダ むらくも汁 きらきらあおいそらゼリー 牛乳	くじら肉(冷凍) 揚げずり、だし、醤油、卵 ゼラチン 鶏肉牛乳	鶏白米 でんぷん、揚げ油 三温糖、サラダ油 でんぷん 砂糖、赤梅みつ	にんにく、しょうが ブロッコリー、にんじん、だいこん、玉葱 玉葱、こまつな ナラデココ	1年生は国語で「くじらぐも」の学習をします。今日は給食でもお話にちなんだメニューにしています。 安価で栄養価が高かったため、くじらは昭和の代表的な給食メニューでしたが、今では捕獲量が減ったり、鶏肉や豚肉の流通量が増えたりしたため、ほとんど見かけなくなりましたね。 「むらくも汁」は汁に入れた卵が空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることから名前がついたそうです。むらくも汁からくじらの形の雲が見つかるでしょうか？また、デザートのにんじんも、くじらぐもが浮かぶ青空をイメージしています。	640 kcal	28.0 g
22水	🍎 旬を味わう(紅玉りんご・さつまいも) 🍎 アップルトースト 秋のホワイトシチュー わかめサラダ 牛乳	鶏こも肉、鶏腿肉牛乳、生クリーム わかめ(凍) 鶏肉牛乳	食パン、有塩バター、無塩バター、はちみつ、グラニュー糖 サラダ油、さつまいも、無塩バター、小麦粉 砂糖、ごま油 砂糖、鶏肉牛乳	りんご しょうが、きゅうり、にんじん、玉葱、かぶ、ゆでたまご、コーリンボ、キャベツ、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん	りんごがおいしい季節になってきました。この日はデザート作りによく使われる「紅玉」という品種のりんごを使ってトーストを作ります。 また、この日のシチューには、秋においしいさつまいもやきのこをたっぷり入れます。	572 kcal	19.0 g
23木	🐟 セレクト給食 & 📖 教科関連献立(5年 国語「どちらを選びますか」) ご飯 セレクトメニュー(照り焼きチキン・鮭塩焼き) 野菜のおかかあえ きのこと白菜のみそ汁 牛乳	鶏もも切り身、塩、塩コショウ 揚げずり、だし、醤油、みそ、白みそ 鶏肉牛乳	鶏白米 砂糖、サラダ油 砂糖、サラダ油 砂糖、鶏肉牛乳	しょうが こまつな、もやし、にんじん ほうきい、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ	5年生は国語「どちらを選びますか」という単元で、それぞれの立場で勧める理由を考え、意見を述べあったり、質疑応答をしたりする対話の練習をしました。その中で、今回のセレクト給食のメニューで照り焼きチキンを選ぶか、鮭の塩焼きを選ぶか意見を出し合っていました。その話し合いの内容をほかの学年も食育動画で聞き、それをもとに自分がどちらを食べたいのか決めてもらいます。	566 kcal	29.2 g
24金	🍬 学芸会メニュー(1年生「おかしなすきな かいそくの おかしな おかしなたび」) スパゲティナポリタン おかしなキャンディー ツナサラダ マーブルケーキ 牛乳	ベーコン、鶏こも肉、卵、チーズ プロセスチーズ ツナ 卵、鶏腿肉牛乳 鶏肉牛乳	スパゲティ、オリーブ油 ワンタンの皮、揚げ油 ごま油、砂糖 砂糖、無塩バター、小麦粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム、にんにく、ドリアン、ピーマン、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん	いよいよ来週は学芸会です。ということで、各学年の演目をテーマにした給食を出します。 初日は1年生の演目「おかしなすきな かいそくの おかしな おかしなたび」をイメージしました。お話の中にはいろいろなお菓子が登場しますが、給食ではキャンディーを模したチーズの包み揚げや、きれいな模様のマーブルケーキを手作ります。	644 kcal	26.7 g
27月	🍵 学芸会メニュー(2年生「かさこじぞう」) 笠地蔵井 しそきゅうり 白玉雑煮 牛乳	(肉)むぎとろ、鶏白米、揚げ油、小麦粉、砂糖、でんぷん 鶏もも肉、だし、白玉団子 鶏肉牛乳	鶏白米、揚げ油、小麦粉、砂糖、でんぷん 鶏白米、揚げ油、小麦粉、砂糖、でんぷん 鶏白米、揚げ油、小麦粉、砂糖、でんぷん	玉葱、にんじん、だいこん、しょうが きゅうり、ゆかり粉 にんじん、だいこん、ほうろくそう、干し椎茸	2年生が演じる「かさこじぞう」は貧しいながらも、気持ちの優しいおじいさんとおばあさんが、正月にお地蔵さんから恩返ししてもらうというお話です。 給食では、笠をイメージしたかき揚げと、それにかぶる雪をみぞれのタレで表現しました。また、正月の物語ということで、白玉を使った雑煮を出します。	602 kcal	18.5 g
28火	🍢 学芸会メニュー(3年生「どろぼうがっこう」) & ☆ ラッキーにんじんデ☆ ご飯 だろぼう大好き銭フライ 鉄格子の春雨サラダ まっくらみそ汁 牛乳	おから、卵 鶏腿肉、もみのり、揚げ油、みそ、白みそ 鶏肉牛乳	鶏白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉、揚げ油 鶏腿肉、春雨、砂糖、サラダ油 揚げ油、春雨、みそ、白みそ	にんじん、玉葱、長ねぎ ほうきい、にんじん、きゅうり、玉葱 干し椎茸	3年生が演じる「どろぼうがっこう」は名前の通り、泥棒の学校を舞台にしたコミカルな物語です。 この日の給食では、泥棒が盗むもの…銭をイメージしたフライ(ゼリーフライという、おからを使ったコロッケのような埼玉県の郷土料理。小判のような形から、「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、ゼリーフライとなった)を出します。また、今回の銭フライにはラッキーにんじんが入っています。誰のもとに当たるでしょうか？ さらに、泥棒たちが捕まった牢屋の鉄格子をイメージした春雨サラダや、泥棒たちが迷い込んだ暗闇をのりを使って表現したみそ汁も登場です！	626 kcal	23.1 g
29水	🦎 学芸会メニュー(4年生「忍者になりたかったカメレオン」) カメレオン焼きそば 青のりポテト 花さんのサラダ もぐらが憧れた太陽ゼリー 牛乳	鶏こも肉、ワンタン 鶏白米、めん(卵不使用)、サラダ油 糸こんにゃく、揚げ油 砂糖、オリーブ油、サラダ油 砂糖、オリーブ油、サラダ油 砂糖、オリーブ油、サラダ油 鶏肉牛乳	鶏こも肉、ワンタン 鶏白米、めん(卵不使用)、サラダ油 糸こんにゃく、揚げ油 砂糖、オリーブ油、サラダ油 砂糖、オリーブ油、サラダ油 砂糖、オリーブ油、サラダ油	にんじん、玉葱、レッドキャベツ キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱 パウダー(33-37%)、にんじん	4年生が演じる「忍者になりたかったカメレオン」から、物語に出てくる「お花」や、もぐらがその下を散歩したいといった「太陽」のモチーフを散りばめました。 また、カメレオンといえば、色が変わることで有名ですね。今回、紫やべつを使ってその色を変えてみたいと思います。麺に含まれるアルカリ性のかん水と、紫キャベツのアントシアニンという色素が反応して緑色になります。ちなみに、レモン汁などで酸性にすると、ピンク色になるんですよ。	534 kcal	18.6 g
30木	🍎 学芸会メニュー(5年生「魔法を捨てたマジョリン」) パンプキンパン 鶏肉の悪魔焼き 村のリンゴのサラダ 薬草スープ 魔女のカクテルポンチ 牛乳	鶏もも肉、卵、チーズ 鶏肉牛乳	パンプキン サラダ油、生パン粉 サラダ油、砂糖 木綿豆腐 砂糖	キャベツ、きゅうり、りんご にんじん、もやし、にら キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし(冷凍)、豆油 パン粉、生クリーム、みかん缶、黄桃缶、ぶどう、ブルーベリー、ヨーグルト	5年生が演じる「魔法を捨てたマジョリン」では、物語に登場する村のリンゴをイメージした「リンゴのサラダ」や、ステファンの病気を治すためにマジョリンがとってきた薬草をイメージして、昔は薬草として使われてきたといわれているニラを使ったスープを、そして魔女の検定試験に落第してしまったときにさされてしまうという「カクテル」をイメージした「魔女のカクテルポンチ」を出します。 さらに、魔女のイメージから翌日のハロウィンとも絡めて鶏肉の悪魔焼きも登場です。悪魔焼きとは、鶏肉を広げた姿が悪魔に見えるからとか、辛い味付けのためそう呼ばれているそうです。	702 kcal	28.5 g
31金	📖 学芸会メニュー(6年生「夢から醒めた夢」) 黒と白のパスポートパン ひじきの黒サラダ 光の国のホワイトシチュー 牛乳	ツナ、ひじき(凍) ベーコン、鶏こも肉、鶏腿肉牛乳、生クリーム 鶏肉牛乳	鶏白米、卵、ごま、醤油、ごま油、有塩バター、グラニュー糖、食パン、揚げずり、ごま 砂糖、ごま油 サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、豆油、マヨネーズ サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、豆油、マヨネーズ	キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし(冷凍)、豆油 にんじん、玉葱、キャベツ、マッシュルーム	6年生が演じる「夢から醒めた夢」には、光の国へいくためにパスポートが必要です。その、物語に登場する白いパスポートと黒いパスポートをイメージした、2色のごまトーストを作ります。 また、白と黒の世界観をイメージして、白いシチューとひじきをを使った黒いサラダを出します。 さあ、いよいよ学芸会本番です。この学芸会メニューで給食時間も楽しく過ごせていたら嬉しいです。	692 kcal	29.2 g

～献立について～

- 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。

※ 10月7日は2年生は校外学習のため給食はありません。

10月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 24.4g

千束小学校栄養摂取基準量(2学期身体測定結果中央値より)
1・2年生:537kcal 3・4年生:663kcal 5・6年生:791kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%