

11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 善方 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)
5水	☐ お話給食(はれときどきぶた) ☐ 豚丼 もやしのみそ汁 えんぴつのてんぷら 牛乳 	豚中肉 本絹豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ 卵、生クリーム 調理用牛乳	精白米、サラダ油、しらたき、砂糖 揚げ油、春巻きの皮、さつまいも、砂糖、無塩バター、カパーリングチョコレート	玉葱、ごぼう、千住ねぎ もやし しょうが、長ねぎ、にんにく、にんじん、もやし、にら、千住ねぎ	10月27日から11月9日は「読書週間」です。この2週間をきっかけに、本に親しみ、積極的に読書をしてほしいと思います。 この日の給食は、本の中に出てくる料理を再現しました。「はれときどきぶた」という本の中に「えんぴつのてんぷら」が登場します。さて、どんな料理が出てくるでしょうか…?	709 kcal 28.6 g
6木	🦊 十三夜献立 🦊 セルフ月見バーガー(パンズ、すごもり卵) ミネストラスープ うさぎりんご 牛乳 	ベーコン、卵、ピザ用チーズ 白いんげん、ベーコン 調理用牛乳	丸パン オリーブ油、じゃがいも	キャベツ にんじん、玉葱、トマト りんご	国語の教科書には、各学年に応じた季節の言葉が載っています。4年生の教科書には、「後の月」「豆名月」「栗名月」という言葉があります。これは昔のこよみで9月13日の夜である「十三夜」のことをさしています。今年の十三夜は11月6日です。ということで、月見にちなんで「月見バーガー」が登場です。	647 kcal 28.2 g
7金	🍴 さくらまやさん来校記念献立～さくらまやさんの出身、北海道の料理～ 🍴 江戸千住ねぎ入りみそラーメン きゃべつとコーンの昆布和え おからいももち 牛乳 	豚ひき肉、赤みそ けずり節破片状、塩昆布 おか 調理用牛乳	むし中華めい、サラダ油、すりごま、ごま油 じゃがいも、揚げ油、米粉、でんぷん、有塩バター	しょうが、長ねぎ、にんにく、にんじん、もやし、にら、千住ねぎ キャベツ、とうもろこし(冷凍)	この日は、千束小学校120周年を記念して、演歌歌手の「さくらまやさん」が来校されます。この日は6年生と一っしょに給食を食べます。 さくらまやさんは、北海道のご出身ということで、給食でも北海道にちなんだメニューにしています。「みそラーメン」は寒い地域である北海道で誕生したメニューです。「いもち」は北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った、家庭で手軽に作れる郷土料理です。また、日本で食べられる「昆布」のほとんどが北海道産ということで、和え物にも取り入れました。	667 kcal 27.1 g
10月	◇ かみかみ献立 ◇ かみかみかきあげうどん かぶときゅうりの和え物 柿 牛乳 	豚けずり節、ひじき(乾)、大豆、卵 調理用牛乳	三温糖、冷凍うどん、揚げ油、さつまいも、小麦粉 白ごま	こまつな、玉葱、にんじん、ごぼう かぶ、かぶ(葉)、きゅうり かき	11(いい)8(歯)の語呂合わせで、11月8日は「いい歯」の日です。健康な歯でいるためには、歯磨きをすることはもちろん、かみごたえのあるものを食べたり、歯のもとになるカルシウム、そしてカルシウムのはたらきを助けてくれる栄養素をとったりすることも大切です。この給食は、噛みごたえのある食材を使って作ったかき揚げを提供します。	534 kcal 21.1 g
11火	🍷 食料自給率アップ献立～お米の活用を増やそう～ 🍷 米粉パン いちごジャム 高野豆腐のグラタン 野菜スープ 牛乳 	調理用牛乳、豆乳、高野豆腐、鶏こま肉、ナチュラルチーズ ベーコン 調理用牛乳	米粉パン いちごジャム サラダ油、有塩バター、小麦粉、パン粉 じゃがいも	玉葱、にんじん、えのきたけ、こまつな にんじん、玉葱、キャベツ	日本の食料自給率(カロリーベース)は38%(2024年)で、2030年までに45%とする目標が定められています。 食料自給率を1%上げるためには、ご飯を一日につきもう一口多く食べたり、国産米粉パンを月にもう6枚多く食べたり、国産小麦100%使用のうどんをもう2玉多く食べたりすることが必要です。給食でも積極的に国産食材を使用しており、この日は米粉パンを出して食料自給率アップに貢献します。	634 kcal 24.2 g
12水	🌱 オーガニック給食(有機栽培大根) 🌱 オーガニックなマーボー大根丼 白菜とわかめの中華スープ ももゼリー 牛乳 	豚ひき肉、豚レバー、高野豆腐、赤みそ 生わかめ 粉寒天 調理用牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油 ごま油 砂糖	しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん しょうが、ぶなしめじ、にんじん、はくさい ネクター	「オーガニック」とは、日本ので「有機」といいます。農業や化学肥料にできるだけよらず、自然の力を生かして育てられた作物や、自然に近い環境で育てられた動物のことをさします。有機栽培された野菜や肉は、土や水、空気などの環境を大切に作られていて、地球にも優しい食べ物です。今日のマーボー大根丼に使っている大根は有機栽培のものを使っています。	565 kcal 19.3 g
13木	☐ 教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) ☐ ご飯 厚揚げ入り筑前煮 みそドレツナサラダ りんご 牛乳 	厚けずり節、鶏もも小間肉、生揚げ ツナ、白みそ 調理用牛乳	精白米 サラダ油、こんにゃく、砂糖 砂糖、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ(レトルト)、さやいんげん キャベツ、きゅうり、玉葱 りんご	3年生は国語で「すがたをかえる大豆」という説明文を学習しています。 この中で、大豆が様々な食品になることを学習します。ということで、今月の給食には大豆製品をたくさん取り入れました。献立表の中から大豆からできているものを探してみよう！今日は筑前煮に使っている厚揚げやしょうゆ、サラダのドレッシングのみそなどが大豆製品です。	600 kcal 25.2 g
14金	🌱 オーガニック給食(有機栽培じゃがいも、にんじん) 🌱 オーガニックなポークカレーライス 手作り福神漬け りんごゼリー 牛乳 	豚肩小間肉 粉寒天 調理用牛乳	精白米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 粉寒天 砂糖	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマトピューレ、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん、れんこん、しょうが りんご(オールドファッション)	12日に引き続き、この日も有機栽培された野菜を給食に取り入れています。 給食では、安全・安心、地産地消などを考えて食材も選んでいます。みなさんも、食べ物を選ぶときは、「どこで」「だれが」「どんなふう」に作ったものなのか目を向けてみましょう。	618 kcal 18.6 g
17月	🍷 旬を味わう(里芋) 🍷 & 🍷 幼稚園体験給食 ⑦ 🍷 里芋入りきのこご飯 めかぶ入り和風あんかけ卵焼き きゃべつのみそ汁 柿 牛乳 	油揚げ 鶏ひき肉、卵、しらし豆腐、めかぶ、わかめ 厚けずり節、赤みそ、白みそ 調理用牛乳	精白米、もち米、里芋 サラダ油、砂糖、でんぷん	まいいたけ、ぶなしめじ、にんじん、さやいんげん しょうが、にんじん キャベツ、もやし、えのきたけ かき	秋から冬にかけて旬を迎える里芋。里芋は日本では昔から食べられていて、「山の芋(ヤマイモ)」に対して「里の芋」ということで、この名前がついたそうです。お米が伝わる前は、日本人の主食だったという説もあるそうです。ちなみに、ひとかぶに連なるように育つ里芋は、子孫繁栄を連想させる縁起のよい食べ物とされ、お節料理にもよく使われます。	579 kcal 26.3 g

11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 善方 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)
18 火	教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) & 旬を味わう(秋野菜) ソイディップトースト 秋野菜のポトフ コーンサラダ 早生みかん 牛乳	大豆 豚肩角切り肉、ベーコン、ウィンナー 調理用牛乳	食パン、マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも サラダ油	玉葱、パセリ にんじん、れんこん、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、かぶ キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱 みかん	ソイディップトーストは、大豆をペーストにしてマヨネースベースで味付けしたものをパンにぬって焼きます。大豆の調理の仕方でも、和洋中いろいろな料理に合わせることができますね。	579 kcal 23.8 g
19 水	食比べご飯 食比べご飯 リサイクル手作り昆布佃煮 ぶりの照り焼き 即席漬け かきたま汁 牛乳	厚けずり餅 ぶり 厚けずり餅、木綿豆腐、卵 調理用牛乳	精白米 砂糖 砂糖、でんぷん 白ごま でんぷん	しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん 玉葱、こまつな	新米の季節です。お米のよいところは①粒なのでよくかんで食べることができる。②ゆっくり消化されるため、肥満や糖尿病予防にも有効。③お米は水分をたっぷり吸って炊きあがるため、量の割にはヘルシーな食べ物で太りにくい。④和洋中、どんな料理にもよく合い、食卓を豊かにしてくれる。などいろいろあります。 いつもは台東区の姉妹都市である大崎市産の「ひとめぼれ」を給食で使っていますが、今日は2種類のお米を食べ比べてもらいたいと思います。品種は当日のお楽しみ♪	600 kcal 28.8 g
20 木	東京都だって地産地消献立 小松菜ときのこのスパゲティ 実と葉と根のピクルス いがぐり揚げ 牛乳	豚こま肉 調理用牛乳、生クリーム、卵 調理用牛乳	スパゲティ、サラダ油 砂糖、ごま油 揚げ油、さつまいも、砂糖、無塩バター、小麦粉、さうめん(乾) 調理用牛乳	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、生しいたけ、こまつな だいこん、キャベツ、にんじん、パプリカ(赤) 揚げ油、さつまいも、砂糖、無塩バター、小麦粉、さうめん(乾)	地産地消を進めると、新鮮なものが手に入ったりと、輸送距離が短い環境に優しかったり、地元の農家さんを応援することができたりと、良いことがたくさんあります。この日は東京都の代表的な農産物「小松菜」をたっぷりとスパゲティに入れました。	548 kcal 20.6 g
21 金	教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) ご飯 ジャンボ揚げぎょうざ 枝豆入りパンサンスー わかめスープ 牛乳	豚き肉 ローズハム 木綿豆腐、生わかめ 調理用牛乳	精白米 揚げ油、ぎょうざの皮16センチ、ごま油、でんぷん、小麦粉 枝豆はるきめ、砂糖、ごま油 ごま油	にんにく、しょうが、にら、長ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし、えだまめ(冷凍) しょうが、たけのこ(レトルト)、長ねぎ	枝豆を収穫せずにそのまま育て、乾燥させると大豆になります。さらに、大豆を種にして育てるともやしも作ることができます。不思議ですね。 この日は枝豆を、人気のパンサンスーに入れました。	658 kcal 23.3 g
25 火	和食の日献立～11月24日は和食の日～ ご飯 さわらの西京焼き 野菜の梅風味和え 根菜汁 牛乳	さわら、西京みそ 油揚げ、厚けずり餅 調理用牛乳	精白米 三温糖、すりごま はちみつ、サラダ油、白ごま じゃがいも、こんにやく	もやし、キャベツ、きゅうり、梅干し だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな	11月24日は11(いい)2(日本)4(食)の語呂合わせで、「和食の日」です。和食は、だしのうまみを上手に生かしたり、ご飯を中心にヘルシーな食事があったり、旬のものを取り入れたり、年中行事と深く結びつき、家族や地域との絆を深めることができたりますなど、すてきなところがたくさんあります。子供たちにも、和食の良さについて給食を通して伝えていきたいと思います。	565 kcal 27.7 g
26 水	教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) きなこあげパン にんじんラペ かぼちゃのシチュー 牛乳	きな粉 ツナ 豚こま肉、調理用牛乳、生クリーム 調理用牛乳	揚げ油、コッパンパン、砂糖 白すりごま、サラダ油 サラダ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉	にんじん、レモン(果汁、生)、らっさよう(甘酢漬) にんじん、玉葱、かぼちゃ	人気メニューのあげパンに欠かせない「きなこ」も、実は大豆からできています。炒った大豆を細かく砕くことで、きなこになります。ちなみに、青大豆を使うと「うぐいす粉」になります。千束小学校でも人気のケロケロあげパンで使われていますね。	709 kcal 25.0 g
27 木	旬を味わう(さつまいも、鮭) & 教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) さつまいもご飯 鮭の梅マヨ焼き こんにやくサラダ 豆乳仕立ての野菜汁 牛乳	精白米、もち米、さつまいも、黒ごま 生鮭 わかめ(生) 厚けずり餅、白みそ、赤みそ、油揚げ、豆乳 調理用牛乳	マヨネーズ(卵不使用) こんにやく、ごま油、三温糖、白ごま	カリカリ梅 もやし、きゅうり、玉葱 だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、はくさい	大豆をゆで、なめらかになるまですりつぶし、水を加えてかき混ぜながら熱したものが「豆乳」です。この豆乳に、にがりを加えると固まって「豆腐」になりますね。 この日のみそ汁には豆乳が隠し味で入っています。みそも豆乳も大豆からできているので、実は相性がいいんですよ♪	510 kcal 25.5 g
28 金	教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) ご飯 おから入りハンバーグ もやしとピーマンのピリピリソテー 白菜スープ 牛乳	豚き肉、鶏き肉、おから、調理用牛乳、卵 調理用牛乳	精白米 有塩バター、生パン粉 サラダ油、ごま油	玉葱、にんじん もやし、ピーマン にんじん、玉葱、はくさい	おからは、豆腐をつくるときにできる、大豆から豆乳をしぼったあとの残った部分です。たんぱく質、食物繊維など栄養素も豊富ですが、多くが廃棄されてしまっている現状があります。そこで、この日の給食ではお肉におからを混ぜてハンバーグを作りました。違和感なく、美味しく食べることができ、食品ロスも減らすことができます。	613 kcal 26.0 g

～お知らせ～

※ 11月11日は5年生はTGGのため、給食はありません。
※ 11月18日は1年生は校外学習のため、給食はありません。

～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。

11月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 608kcal
たんぱく質 24.7g