

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 山本 房子

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 水	チンジャオロースー井	豚肉	米, 麦, サラダ油, でんぶん, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン	579 kcal 22.1 g
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮, ごま油	にんじん, だいこん, もやし, 長ねぎ, チンゲンツアイ	
	ぶどう 			ぶどう	
	牛乳	牛乳			
3 木	ご飯		米		579 kcal 25.8 g
	サバのねぎみそ焼き	さば, みそ	砂糖, ごま油	長ねぎ	
	白菜のごまあえ		砂糖, ごま	こまつな, はくさい, にんじん	
	けんちん汁 	鶏肉, 豆腐	ごま油, じゃが芋	こんにゃく, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	
	牛乳	牛乳			
4 金	パンバンジー麺	鶏肉, みそ	むし中華めん, ごま油, 砂糖, ごま	しょうが, きゅうり, にんじん, もやし	594 kcal 25.2 g
	わかめスープ	豆腐, わかめ	ごま油	玉ねぎ, にんじん, えのきたけ	
	フルーツヨーグルト 	ヨーグルト	砂糖	パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	
	牛乳	牛乳			
7 月	えだまめバターライス		米, 麦, バター	えだまめ	601 kcal 25.8 g
	魚のパンこやし	5年生は移動教室のため給食はありません	シリバー, チーズ	にんにく	
	フレンチサラダ		オリーブ油, パン粉	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	
	豆いりトマトスープ	鶏肉, レンズ豆	サラダ油, 砂糖	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, トマトピューレ	
	牛乳	牛乳			
8 火	もち麦ご飯		米, 麦		610 kcal 24.8 g
	鶏肉のにんにくソース焼き	鶏肉		にんにく, 玉ねぎ	
	かぶの浅漬け		ごま油, ごま	きゅうり, かぶ, かぶの葉	
	じゃが芋の旨煮	鶏肉	サラダ油, じゃが芋, 砂糖	しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	
	牛乳	牛乳			
9 水	こぎつねご飯	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, サラダ油, 砂糖	しょうが, にんじん, さやいんげん	586 kcal 26.9 g
	五目玉子焼き	鶏肉, 卵	サラダ油, 砂糖	しいたけ, 玉ねぎ, たけのこ	
	もやしの中華ソース		ごま油, 砂糖, ごま	もやし, きゅうり	
	菊入りすまし汁 	豆腐, かまぼこ		だいこん, えのきたけ, こまつな, 菊の花	
	牛乳	牛乳			
10 木	ナン		ナン		621 kcal 25.0 g
	キーマカレー 	豚肉, レンズ豆	サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト缶, トマトピューレ, グリンピース	
	パリパリ海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖, サラダ油, ごま油, ワンタンの皮, 揚げ油	キャベツ, きゅうり, にんじん	
	ミルクゼリーブルーベリーソース	粉寒天, 牛乳	砂糖, コーンスターチ	ブルーベリー	
	牛乳	牛乳			
11 金	ごまごまご飯		米, 麦, ごま		611 kcal 23.5 g
	家常豆腐 	豚肉, みそ, 生揚げ	サラダ油, 砂糖, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ	
	パンサンスー		はるさめ, 砂糖, ごま油	にんじん, きゅうり, もやし	
	筑西市の梨 			なし	
14 月	牛乳	牛乳			626 kcal 27.4 g
	千住ねぎのすき焼き丼	豚肉, 焼き豆腐	米, 麦, サラダ油, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, こんにゃく, 長ねぎ	
	じゃこ入り大根サラダ 	ちりめんじゃこ	ごま, ごま油, 砂糖	にんじん, きゅうり, だいこん	
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ, わかめ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ, しめじ	
15 火	牛乳	牛乳			617 kcal 25.6 g
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	ピザポテト 	ベーコン, チーズ	サラダ油, じゃが芋	玉ねぎ, ピーマン	
	きゃべつのミルク煮	鶏肉, 牛乳	サラダ油, マカロニ, コーンスターチ	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, マッシュルーム, コーン, パセリ	
	食べ比べぶどう 			ぶどう, ぶどう	
16 水	牛乳	牛乳			575 kcal 27.8 g
	わかめご飯	わかめ	米		
	サワラの南部焼き	さわら	砂糖, ごま油, ごま		
	油揚げ入り煮浸し 	油揚げ		もやし, キャベツ, こまつな	
	田舎風スープ	鶏肉, 高野豆腐	じゃが芋, はるさめ	にんじん, しいたけ, キャベツ	
	牛乳	牛乳			

～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、本校の給食では「そば」「ごまを除くナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は使用しません。

<9月の平均栄養価>

3・4年生 エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.9 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 山本 房子

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
17 木	中華丼	豚肉,いか	米,麦,サラダ油,でんぶん,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,キャベツ,もやし,きくらげ,チンゲンツァイ	631 kcal きゅうり,ゆかり粉
	きゅうりのゆかりあえ				
	大学芋		さつま芋,揚げ油,砂糖,水あめ,ごま		
	牛乳	牛乳			
18 金	スパゲッティミートソース	レンズ豆,豚肉,チーズ	スパゲティ,サラダ油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ	613 kcal きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ
	ポテトフレンチサラダ		じゃが芋,サラダ油,砂糖		
	梨			なし	
	牛乳	牛乳			
24 木	ご飯		米		610 kcal しょうが
	かつおと芋の甘酢あん	かつお	じゃが芋,でんぶん,小麦粉,揚げ油,砂糖,ごま		
	ナムル		ごま油,砂糖,ごま	こまつな,にんじん,もやし	
	中華風コンスープ	豆腐,卵	でんぶん,ごま油	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,クリームコーン,チンゲンツァイ	
	牛乳	牛乳			
25 金	鶏ごぼううどん	鶏肉	砂糖,冷凍うどん	しいたけ,にんじん,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,こまつな	600 kcal キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ
	みそドレツナサラダ	ツナ,みそ	砂糖,ごま油		
	お月見団子	豆腐	白玉粉,米粉,砂糖,でんぶん		
	牛乳	牛乳			
28 月	ご飯		米		594 kcal しょうが
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			
	じゃが芋の金平		ごま油,じゃが芋,砂糖	ごぼう,にんじん,こんにゃく	
	春雨スープ	鶏肉,豆腐	サラダ油,はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,だいこん,しいたけ,こまつな	
	牛乳	牛乳			
29 火	パンキンパン		パンキンパン		622 kcal 玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,クリームコーン,コーン,グリーンピース
	コーンチャウダー	鶏肉,牛乳,生クリーム	サラダ油,じゃが芋,コーンスターチ		
	ペンネソテー	豚肉	サラダ油,マカロニ	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	
	りんご			りんご	
	牛乳	牛乳			
30 水	ひじきふりかけご飯	ひじき,かつおぶし	米,麦,砂糖,ごま	ゆかり粉	591 kcal にんにく,しょうが,長ねぎ
	サケの香味焼き	生鮭	ごま油		
	れんこんチップサラダ		揚げ油,砂糖,ごま油,ごま	れんこん,きゅうり,にんじん,キャベツ,こまつな	
	さつま汁	鶏肉,油揚げ,みそ	さつま芋	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼう,長ねぎ	
	牛乳	牛乳			

まんぷくほっぺ ～給食だより～



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる!



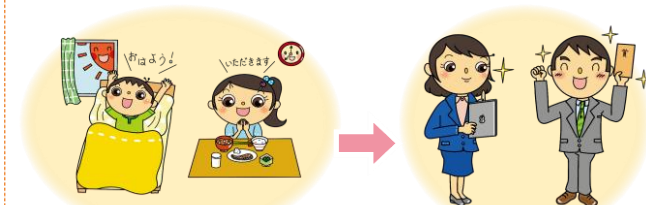
夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができたでしょうか。

早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子供にとって最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかりと食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養バランスのとれた食生活を送るうえでとても大事です。

文部科学省では幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、2006年に「子供の生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート!国民運動を推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が2021年に発表した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。

子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に!

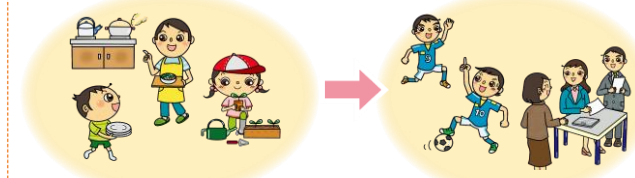
●子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかり機能させていくうえでとても大切なことです。

子どもの頃の体験活動が資質・能力を育む!

●子どもの頃の体験活動(自然体験、動植物との関わりや友だちとの遊び、地域活動、家族行事や家事の手伝いなど)が多いほど、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★自然の恵みを感じながら食事を楽しんだり、自分で野菜を育ててみたり、ご家庭や地域でお手伝いをしたりするなど、生活の中でいろいろな経験をたくさんできるといいですね。