

10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 金	ホイコーロー丼	豚肉, みそ	米, 麦, サラダ油, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ピーマン	589 kcal 21.9 g
	五目スープ	鶏肉	じゃが芋, ごま油	しいたけ, にんじん, 長ねぎ, チンゲンツアイ	
	ピーチゼリー	粉寒天	砂糖	ピーチジュース	
	牛乳	牛乳			
5 月	りんごジャムサンド		ミルクパン, りんごジャム		586 kcal 22.4 g
	ポークシチュー	豚肉, うずら豆	サラダ油, じゃが芋, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト缶, トマトピューレ, グリンピース	
	チーズ入りサラダ	チーズ	サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, ブロッコリー, 玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
6 火	高菜飯	豚肉, ちりめんじゃこ	米, 麦, サラダ油, ごま		602 kcal 25.5 g
	チャーホーサイ	豚肉	サラダ油, はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, はくさい, にら	
	だご汁	鶏肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	小麦粉	だいこん, にんじん, ごぼう, しいたけ, 長ねぎ, 高菜漬	
	牛乳	牛乳			
7 水	スパゲティツナトマトソース	鶏肉, ツナ, チーズ	スパゲティ, サラダ油, バター, 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	589 kcal 25.8 g
	チキン入りサラダ	鶏肉	サラダ油, 砂糖	コーン, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
	梨			なし	
	牛乳	牛乳			
8 木	二色そばご飯	鶏肉, 卵	米, 麦, サラダ油, 砂糖	しょうが	608 kcal 26.0 g
	塩ナムル		ごま油, ごま	にんじん, もやし, こまつな, にんにく	
	どさんこ汁	豚肉, 油揚げ, みそ	じゃが芋, バター	だいこん, にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, コーン, 長ねぎ	
	牛乳	牛乳			
9 金	わかめご飯	わかめ	米, ごま		578 kcal 20.7 g
	豆腐団子ときゃべつの煮物	豆腐, 鶏肉	パン粉, でんぶん, 揚げ油, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, にんじん, キャベツ	
	大根サラダ	わかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, きゅうり, だいこん	
	牛乳	牛乳			
13 火	サンマのかばやき丼	さんま	米, 麦, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, 砂糖, ごま		628 kcal 21.8 g
	野菜の変わり漬け		ごま油, 砂糖	だいこん, にんじん, きゅうり	
	白菜のみそ汁	油揚げ, わかめ, みそ		はくさい, 玉ねぎ, えのきたけ	
	牛乳	牛乳			
14 水	東京都産こまつなパン		東京都産こまつなパン		585 kcal 23.3 g
	チリコンカン	ベーコン, 豚肉, 大豆, うずら豆, チーズ	サラダ油, じゃが芋, 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, グリンピース	
	マカロニ入りサラダ		マカロニ, サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	
	りんご			りんご	
15 木	芋くりご飯		米, もち米, 栗, さつまいも, ごま		583 kcal 24.1 g
	鶏肉の香味焼き	鶏肉	ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	
	根菜のごま和え		砂糖, ごま, マヨネーズ(卵不使用)	れんこん, ごぼう, にんじん, こんにゃく	
	かきたま汁	豆腐, 卵	でんぶん	玉ねぎ, えのきたけ, こまつな	
16 金	チキンカレーライス	鶏肉, チーズ	米, 麦, サラダ油, じゃが芋, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ	617 kcal 19.4 g
	スティックサラダ		サラダ油, 砂糖	だいこん, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	
	花みかん			みかん	
	牛乳	牛乳			
19 月	つくね丼	鶏肉	米, 麦, パン粉, 砂糖, でんぶん	しょうが, 玉ねぎ, れんこん, しいたけ	603 kcal 24.9 g
	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	
	ひじき入りサラダ	ひじき	ごま油, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり	
	牛乳	牛乳			
20 火	ご飯		米		592 kcal 24.2 g
	豚肉のねぎソース焼き	豚肉	ごま油, 砂糖	長ねぎ, しょうが, にんにく	
	かみかみあえ		ごま, ごま油, 砂糖	切干しいたけ, にんじん, こまつな, キャベツ	
	キムチスープ	鶏肉, 豆腐	はるさめ, ごま油	はくさい, えのきたけ, キムチ, 長ねぎ, チンゲンツアイ	
	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。
また、「マヨネーズ」「中華麺」「練り物」は卵不使用のものを使用します。

<10月の平均栄養価>

3・4年生 エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.2 g

10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
21 水	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン,揚げ油,砂糖		640 kcal 25.0 g
	秋野菜のクリーム煮	鶏肉,豆乳,牛乳	サラダ油,さつま芋,バター,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ,マッシュルーム,パセリ	
	グリーンサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
22 木	マーボー豆腐丼	豚肉,みそ,豆腐	米,麦,サラダ油,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,長ねぎ,にら	595 kcal 23.3 g
	もやしのサラダ		ごま油, 砂糖	にんじん,もやし,きゅうり,にんにく	
	柿			かき	
	牛乳	牛乳			
23 金	おかかふりかけご飯	かつおぶし	米,麦,砂糖,ごま		627 kcal 26.4 g
	サバの塩麹焼き	サバ	塩麹		
	荳わかめ入り金平	くきわかめ	ごま油,砂糖,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく	
	かぼちゃの団子汁	鶏肉,油揚げ	でんぶん	だいこん,にんじん,かぼちゃ,長ねぎ,こまつな	
	牛乳	牛乳			
26 月	ご飯		米		621 kcal 25.0 g
	ハンバーグきのこソース	豚肉,卵,牛乳	パン粉,サラダ油	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム,エリンギ	
	青のりこふき芋	あおのり	じゃが芋		
	こぎつね汁	油揚げ		だいこん,にんじん,しいたけ,こまつな,長ねぎ	
	牛乳	牛乳			
27 火	千住ねぎ入りしょうゆラーメン	豚肉,わかめ	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし	623 kcal 22.0 g
	ラーパーツアイ		砂糖,ごま油	はくさい,にんじん,しょうが	
	ヨーグルトポムポム	卵,ヨーグルト	小麦粉,バター,砂糖	りんご	
	牛乳	牛乳			
28 水	ご飯		米		617 kcal 25.5 g
	魚の西京焼き	シルバー,みそ	砂糖	しょうが	
	野菜の塩こんぶあえ	かつおぶし,塩昆布	ごま,砂糖,ごま油	きゅうり,キャベツ,にんじん	
	じゃが芋のそぼろ煮	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	
	花みかん			みかん	
29 木	牛乳	牛乳			601 kcal 27.6 g
	黒砂糖パン		黒砂糖パン		
	マカロニグラタン	鶏肉,牛乳,チーズ	サラダ油,マカロニ,バター,小麦粉,パン粉	玉ねぎ,マッシュルーム	
	きゃべつのスープ	鶏肉		にんじん,玉ねぎ,キャベツ,こまつな	
30 金	牛乳	牛乳			607 kcal 21.4 g
	鶏ごぼうご飯	鶏肉	米,もち米,サラダ油,砂糖	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん	
	かぼちゃのコロッケ	鶏肉	サラダ油,じゃが芋,小麦粉,パン粉,揚げ油	玉ねぎ,かぼちゃ	
	きゃべつの即席漬け		ごま	きゅうり,キャベツ	
	すまし汁	豆腐,かまぼこ,わかめ		だいこん,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	
	牛乳	牛乳			

まんぶくほっぺ ～給食だより～

からだ ころろ 朝 すっきり 起きられてる? てっ
体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか? (貧血) かもしれません。成長期の子供にとって、鉄はとても大切な栄養素です。食生活を見直して、毎日鉄を元気に過ごすコツを学びましょう!

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている なぜひ10代に多く必要?



鉄は体中で酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると、血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると、血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると、血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。

体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の前後で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合っています。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう!



食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結び付いた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままだ「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう!



「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が高くなることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。