

9月 献立表



台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 栄養 善方 祐聖

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 (9才児)
3 火	東京都だって地産地消献立(姫冬瓜) バンバンジー麵 東京都産の姫冬瓜スープ 冷凍みかん 牛乳	鶏むね肉、くさわかめ、厚けずり筋、だし昆布、白みそ	むし中華めん、ごま油、砂糖、すりごま、ねりごま、白ごま	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん	この日のスープに入っている冬瓜は、東京都の八王子市にある「とうきょう元気農場」でとれたものです。昨年度も「とうきょう元気農場」でとれた大根やさつまいもを使用しました。この日は「姫冬瓜」という、普通の冬瓜に比べて小さくてやわらかい品種を使います。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るがちですが、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。	641 kcal 26.4 g
		鶏こま肉		とうがん、にんじん、しょうが、干し椎茸、まよな		
				冷凍みかん		
		飲用牛乳				
4 水	旬を味わう(梨)旬 ご飯 豚肉の梨ソースがけ わかめのポン酢和え 大根のみそ汁 牛乳		精白米、強化米		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お肉のソースとして使っています。	585 kcal 24.8 g
		豚ロース切身	砂糖	なし		
		わかめ(生)	砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、レモン(果汁、生)		
		だし昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ		だいこん、長ねぎ		
飲用牛乳						
5 木	旬を味わう(秋なす、梨)旬 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、赤みそ	精白米、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油	なす、にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ(レトルト)、玉葱、にんじん、とうがらし	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。	592 kcal 21.7 g
			サラダ油、ごま油、砂糖	チンゲンツァイ、キャベツ、もやし		
		炒寒天	砂糖	りんご(スライス)、なし		
		飲用牛乳				
6 金	パリ2024パラリンピック応援献立～開催地フランスの料理～ ソフトフランスパン サバのプロヴァンス風 ビネグレットサラダ 野菜スープ 牛乳		フランスパン		現在開催中のパリ2024パラリンピック。みなさんはもう見ましたか?開催を記念して、給食でも開催地のフランスの料理を出しています。	549 kcal 27.0 g
		さば	オリーブ油	にんにく、玉葱、ホールトマト缶、トマト、パセリ	プロヴァンス風とは、フランスのプロヴァンス地方の伝統的な料理スタイルのことをいいます。この地方の料理は、新鮮な野菜、ハーブ、オリーブオイルを多く使用し、地中海性気候の恵みを生かしたシンプルでヘルシーな料理が特徴です。ビネグレットは、酢、油、塩、こしょうなどを混ぜて作ったソースでサラダやマリネなどに使われます。	
			サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、玉葱		
		ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ		
飲用牛乳						
9 月	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		精白米、もち米、強化米、むき栗、三温糖	にんじん、ぶなしめじ	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。	577 kcal 30.0 g
		鶏もも小間肉				
		ししゃも		もやし、こまつな、さくの花		
		厚けずり筋、油揚げ、赤みそ、白みそ	ごま油、白すりごま	なす、長ねぎ		
飲用牛乳						
10 火	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	鶏こま肉、ベーコン	精白米、サラダ油、ごま油、白ごま	長ねぎ、ピーマン、はくさい(キムチ漬け)、たくあん	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す。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→山賊は物を取りあげる→鶏揚げる と語呂合わせでできたメニューだそうです。	650 kcal 30.0 g
		鶏もも切身	でんぷん、小麦粉、揚げ油	にんにく、しょうが		
			砂糖、白すりごま	もやし、はくさい、こまつな		
		厚けずり筋、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ		にんじん、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、干し椎茸、なめこ(水浸し)、長ねぎ、こまつな		
飲用牛乳						
11 水	教科関連献立(1年生 国語「かたかなを みつけよう」) いちごジャムパン 貝だくさんスープ わかめサラダ ももゼリー 牛乳		食パン、いちごジャム		1年生は国語でかたかなの学習をします。教科書にコップに きゅうにゅう おさらら サラダ パンには ジャムを つけましょう スープは スプーンで のみましよう ゼリーは しょくごの おたのみ という文があり、それを給食で再現してみました。給食を食べながら、かたかなの復習をしましょう。	558 kcal 21.8 g
		豚肩肉切り肉、ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ		
		わかめ(生)	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)		
		炒寒天	砂糖	ネクター		
飲用牛乳						
12 木	食べ比べ献立(ぶどう)旬 チンジャオロース丼 白菜のみそ汁 食べ比べぶどう 牛乳	豚肩肉切り肉	精白米、強化米、サラダ油、でんぷん、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、玉葱、たけのこ(レトルト)	7月の給食で出たハウスミカンを育てた、森野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がぶどうです。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、作りやすさとおいしさを兼ね備えることができました。果皮が薄く、皮ごとパリっとおいしく食べられます。	578 kcal 24.8 g
				はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ		
				巨峰、シャインマスカット		
		厚けずり筋、油揚げ、赤みそ、白みそ				
飲用牛乳						
13 金	敬老の日献立(まごわやさしい食材を使った献立)旬 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	鶏もも小間肉、ひじき(乾)、大豆	精白米、もち米、強化米、サラダ油、三温糖	糸こんにゃく、にんじん、さやいんげん	今年の敬老の日は9月16日です。「まごわやさしい」とは、食べるとう健康になれると言われ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」食材を探してみましょう。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。	614 kcal 22.9 g
		きびなご	でんぷん、小麦粉、揚げ油	茶		
			ごま油	だいこん、だいこん葉		
		厚けずり筋、鶏こま肉、レンズまめ(乾)、わかめ(生)	じゃがいも、白ごま	玉葱、にんじん、干し椎茸		
飲用牛乳						



9月 献立表



台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐聖

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)
17 火	🌕 十五夜献立 🌕 けんちんうどん 芋名月なサラダ うさぎりんご 牛乳	鶏もも小間肉、油揚げ	冷凍麺うどん、サラダ油、こんにゃく、黒豆	にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、ほうれんそう	今年のは十五夜は9月17日です。このころは作物の収穫の時期でもあるので、十五夜は豊作を祝う行事でもありません。別名「芋名月」とよばれ、おだんごのかわりに収穫した里芋やさつまいもをお供えする地域もあるそうです。この日の給食では、この芋名月にちなんで里芋やさつまいもを取り入れました。また、満月にちなんで、りんごもうさぎ型にカットします。	601 kcal 17.8 g
18 水	☆ ラッキーにんじんデー ☆ ココアパン かぼちゃのスコープコロケ キャベツとかぶのスープ 牛乳	豚ひき肉	ココアパン 有塩バター、生パン粉	かぼちゃ、玉葱 かぶ、かぶ(葉)、にんじん、キャベツ	スコープコロケとは、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ープに見立てて、ラッキーにんじんを探してみましょう。	540 kcal 21.4 g
19 木	🐟 旬を味わう(かつお) 🐟 & 🍷 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	精白米、強化米 でんぷん、米粉、砂糖、はちみつ、黒ごま	しょうが こまつな、にんじん、はくさい	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。	577 kcal 32.9 g
20 金	☆ 筑西市を味わう～茨城県の料理～ ☆ ご飯 鮭のさっぱりおろしソース れんこんチップサラダ めっぺ汁 筑西市のあきづき 牛乳	筑西市のマスコットキャラクター「ちっくん」 生鮭	精白米、強化米 三温糖	しょうが、だいこん、レモン(果汁、生)	今年度、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ることになりました！千束小学校には「あきづき」という、酸味が少なめで甘みが強く、果汁たっぷりのなめらかな果肉が特徴的な品種が育きます。また、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。「めっぺ汁」は「のっぺい汁」ともよばれ、茨城県ではおちてなしの料理として各家庭で作られていました。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。	548 kcal 25.7 g
24 火	🌿 疲労回復献立 🌿 ねぎ塩豚丼 じゃがいもと大根のみそ汁 冷凍みかん 牛乳	豚こま肉	精白米、麦、ごま油、サラダ油、白ごま、でんぷん	長ねぎ(にんにく、もやし)、にら、玉葱、にんじん、レモン(果汁、生)	9月もまだまだ暑い日が続きますね。疲労がたまるころかと思いますが、豚肉やニラ、にんにくのパワーで疲れをふきとばしましょう！豚肉に含まれるビタミンB1という栄養素は疲労回復にも夏バテにも効果があるといわれています。ビタミンB1はまとめて摂取することができないため、こまめにとるように心がけましょう。ニラやにんにくといっしょにとることで、血中に長く滞在し、効果的に摂取できます。	606 kcal 22.4 g
25 水	🍷 食べ比べ献立(じゃがいも) 🍷 & 🍷 東京都だって地産地消献立(じゃがいも) 🍷 スパゲティナポリタン 食べ比べフライドポテト キャベツのスープ 牛乳	ベーコン、豚こま肉、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油	にんじん、玉葱、マッシュルーム、にんにく、トマトピューレ、ピーマン	1学期に白いとうもろこしである「雪の妖精」や、赤いとうもろこし「大和ルーージュ」などを給食に提供して下さった立川市の小山農園さんのカラフルなじゃがいもを今年度も食べ比べてもらいます。紫色の「シャドークイーン」、黄色の「インカのめざめ」の2種類のじゃがいもを納品していただく予定です。	586 kcal 19.8 g
27 金	🍷 旬を味わう(梨) 🍷 ミルクパン 卵のココット 白菜のクリームスープ 梨 牛乳	豚ひき肉、卵、ピザ用チーズ	ミルクパン サラダ油	玉葱、マッシュルーム、トマトピューレ	～いろんな梨の品種～ 🍷幸水…甘みが強くでジューシーな品種です。シャリシャリとした梨らしい食感も楽しめます。 🍷豊水…果肉はやわらかで果汁たっぷりで、甘みと酸味のバランスが良いのが特徴です。 🍷豊水…茨城県のオリジナル品種で、大玉で酸味が少なく、強い甘みを感じられるのが魅力です。 🍷にっこり…新高と豊水をかけあわせてできた品種です。酸味が少なく糖度が高い大玉の晩生種です。	623 kcal 30.3 g
30 月	🍷 教科関連献立(5年生 社会科「米づくりのさかんな地域」)～山形県の料理～ 🍷 山形県産つや姫ご飯 はたはたの青のり揚げ 丘のひじきと海のひじきのサラダ 芋の子汁 牛乳	はたはた、あおのり	精白米、強化米 大豆油、小麦粉	きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、おひじき	5年生は社会科で、米づくりのさかんな地域について、山形県を通して学習をします。ということで、給食でも山形県に関連した料理を出します。教科書にも出ている「つや姫」は山形県で生産される代表的なお米の一種ですね。つやがあり、あまみもちまみもある、口当たりのよいお米です。「はたはた」は関東ではあまりなじみのない魚かもしれませんが、日本海ではよく食べられています。また、「いも煮」は山形の秋の風物詩ですね。今回は里芋を使った汁物を取り入れました。	595 kcal 18.3 g

9月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 584kcal
たんぱく質 24.6g

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:510kcal 3・4年生:602kcal 5・6年生:781kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！

～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」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「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。

