

# 10月 献立表(前半)



台東区立 千東小学校  
校長 山宮 秀和  
栄養教諭 米養 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 (9/4単位)
2水	<b>🍷 食品ロス削減献立～皮や芯を使ったメニュー～ 🍷</b> エコなスパイスマトライズ かくれんぼドレッシングサラダ ホホワイトゼリー 牛乳	鶏ひき肉、大豆 砂糖、でんぷん 三温糖、サラダ油 砂糖 殺菌牛乳	鶏白米、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 砂糖	こんにゃく、まよ、にんじん、マッシュルーム、ホウレンソウ、ダイコン、グリーンピース(冷凍) キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、玉葱	10月は10月が国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。給食でも、今月は食品ロス削減を意識した献立を取り入れています。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？ この日は、野菜の皮や芯を使ったトマトライズやドレッシングを提供します。	601 kcal 22.2 g
3木	<b>🍴 はし使い練習献立(つまむ、集める) 🍴</b> ご飯 肉豆腐 じゃがいもと大根のみそ汁 梨 牛乳	鶏白米、強化米 豚肩小間肉、焼き豆腐 揚げずり豆、赤みそ、白みそ 殺菌牛乳	鶏白米、強化米 サラダ油、三温糖 じゃがいも 砂糖	にんじん、れんこん、ぶなしめじ、きょうご だいこん、にんじん、長ねぎ なし	この日はおはしを上手に使いながら、豆腐を「つまむ」練習やご飯粒を「集める」練習にチャレンジしてみましょう。	595 kcal 27.0 g
4金	<b>📖 教科関連献立(4年生 国語「ごんぎつね」) 📖</b> いわしのかば焼き丼 秋の味覚煮 きつね汁 牛乳	まいわり 鶏もも小間肉 揚げずり豆、油揚げ 殺菌牛乳	鶏白米、強化米、白ごま、米酢、でんぷん、砂糖、三温糖 ごま油、ごま、むき栗、三温糖 だしこん、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、こまつな	こんにゃく、しょうが、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、ダイコン(冷凍) にんじん、れんこん、ぶなしめじ、きょうご だいこん、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、こまつな	4年生は国語で「ごんぎつね」を学習します。このお話には、たくさんの食べ物が出てきます。ごんが兵十のためにとってきた「栗」や「松茸」、「いわし」など、給食からお話に出てきた食材を探してみましょう。ちなみに、きつねうどんなど、油揚げを「きつね」と呼ぶのは、油揚げがきつねの好物だからといわれています。(諸説あります。)	642 kcal 28.3 g
7月	<b>🍷 食べ比べ献立(アガー・粉寒天) 🍷</b> マーボー焼きそば わかめスープ 食べ比べ食感ゼリー 牛乳	鶏ひき肉、赤みそ、しぼり豆腐 わかめ(生) 粉寒天、乳酸菌飲料、アガー 殺菌牛乳	鶏白米、強化米(粉不使用)、ごま油、砂糖、でんぷん だしこん、しょうが、にんじん、干し椎茸、長ねぎ 玉葱、もやし がぶ(国)ストレートジュース 砂糖	こんにゃく、しょうが、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、ダイコン(冷凍) 玉葱、もやし がぶ(国)ストレートジュース	ゼリーを固めるもとは、寒天やゼラチン、アガーなどいろいろな種類があります。この日はぶどうジュースをアガーで、乳酸菌飲料の層は寒天で作ります。食感や固まる温度などそれぞれ特徴があるので、今回食べ比べながら違いを感じてもらいたいと思います。	522 kcal 25.3 g
8火	<b>☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆</b> ご飯 さばのごま焼き 小松菜のおひたし 江戸千住ねぎのみそ汁 牛乳	鶏白米、強化米 さば 揚げずり豆、油揚げ 殺菌牛乳	鶏白米、強化米 砂糖、白ごま 砂糖	だしこん、しょうが、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、ダイコン(冷凍) こまつな、にんじん、はくさい えのきたけ、千住ねぎ	千東小学校おなじみ、江戸千住ねぎのシーズンがやってきました！生では辛さが引き立つ江戸千住ねぎは、火を通すととろっとしてとても甘くなります。この日は、定番のみそ汁に、大きめに切った江戸千住ねぎを入れています。	551 kcal 27.0 g
9水	<b>☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ &amp; 🍷 旬を味わう(柿) 🍷</b> 江戸千住ねぎの焼き鳥丼 根菜汁 柿 牛乳	鶏もも小間肉、さだみのり 木綿豆腐 殺菌牛乳	鶏白米、強化米、三温糖、サラダ油、砂糖、でんぷん ごま油、こんにゃく 砂糖、白ごま	しょうが、千住ねぎ、玉葱 こんにゃく、にんじん、だいこん かき	この日も、葱善さんの江戸千住ねぎを給食で取り入れます。焼き鳥丼は、大きめにカットしたねぎにじっくり火を通し、特製のタレで味付けした、千東小の人気メニューです。さて、デザートには柿が出ていますが、10月には「柿の日」があるのを知っていますか？俳人の正岡子規が有名な「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだとされることから10月26日を「柿の日」と定めたそうです。	635 kcal 28.5 g
10木	<b>🍷 手作りパンの日 🍷</b> 手作りさつまいもパン 海藻サラダ コーンクリームスープ 牛乳	卵、脱脂牛乳 海藻ミックス ベーコン、スキムミルク、脱脂牛乳 殺菌牛乳	強力粉、砂糖、有塩バター、さつまいも、小麦粉 砂糖、ごま油、白ごま コーンスターチ	こんにゃく、しょうが、長ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、玉葱、クリームコーン缶、パセリ	この日は給食室で手作りパンを焼きます！生地にはさつまいもをたっぷり入れて、秋を感じられるパンになっています。焼きたてふっくらパンを味わってください！	594 kcal 22.2 g
11金	<b>🍷 食品ロス削減献立～だしの素材を再利用～ 🍷</b> リサイクルふりかけご飯 鶏肉の七味焼き 大根サラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳	揚げずり豆、卵白身、鶏白米、強化米、三温糖、白ごま 鶏もも切肉 揚げずり豆、赤みそ、白みそ 殺菌牛乳	鶏白米、強化米、三温糖、白ごま サラダ油、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖、白ごま 砂糖	こんにゃく、しょうが、長ねぎ にんじん、きゅうり、だいこん にんじん、玉葱、かぼちゃ、こまつな	千東小学校では、顆粒のものは使わずにだしは昆布や削り節を使ってとっています。いつもならだしをとったあとの素材は捨ててしまいましたが、この日はふりかけにリサイクルして提供します。	615 kcal 27.0 g
15火	<b>🍷 十三夜献立 🍷</b> 十三夜ご飯 いかのみそ焼き きゃべつのゆかり和え すまし汁 牛乳	鶏白米、米、砂糖 いか切り身、赤みそ 揚げずり豆、油揚げ 木綿豆腐、生わかめ 殺菌牛乳	鶏白米、米、砂糖 砂糖、ごま油 砂糖、白すりごま 砂糖	えだまめ(冷凍) キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆかり粉 だいこん、ぶなしめじ	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。これは昔のごよみで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10月15日です。このころに旬を迎える栗や豆が入ったご飯を味わい、動画でも十三夜のことを紹介したいと思います。	559 kcal 21.7 g
16水	<b>🍷 千東幼稚園体験給食 🍷</b> わかめご飯 ししゃものパリパリあげ 白菜ともやしのごま和え かぶのみそ汁 牛乳	炊き込みわかめ ししゃも 砂糖、白すりごま 油揚げ、赤みそ、白みそ 殺菌牛乳	鶏白米、強化米、白ごま 揚げ油、でんぷん、春巻きの皮、小麦粉 砂糖、白すりごま 砂糖	こまつな、はくさい、もやし かぶ、かぶ(国)、えのきたけ	体験給食を重ね、千東幼稚園の子供たちも給食に慣れて決まりました。お盆に料理を乗せて運ぶ練習、おはしを使う練習、初めて食べるものでも一口食べてみる練習などを重ね、小学校に向けて準備を進めています。この日は、あまり食経験がない、丸ごと食べる小魚に初めてチャレンジします。抵抗感がないように、ししゃもを丸ごと春巻きの皮で包んで揚げ提供します。	633 kcal 23.8 g
17木	<b>🍷 オーガニック給食 🍷</b> ハヤシライス ツナサラダ オーガニックな青のりポテト 牛乳	豚肩小間肉、卵ターナー ツナ あおのり 殺菌牛乳	鶏白米、強化米、サラダ油、有塩バター、小麦粉 サラダ油 じゃがいも、揚げ油	玉葱、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	オーガニック野菜(有機野菜)とは、農薬や化学肥料に頼らず、環境への負荷をできる限り減らして育てられた野菜のことをいいます。無農薬で作られたというわけではなく、有機JAS認証などで認められた薬剤は利用可能としています。今日は有機栽培で育てられたじゃがいもを使ったフライドポテトを提供します。	770 kcal 34.3 g

※ 10月8日(火)は2年生は校外学習のため給食はありません。  
 ※ 10月10日(木)は5年生は校外学習のため給食はありません。



# 10月 献立表(後半)



台東区立 千東小学校  
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 金	<b>☆ 食品ロス削減献立～エコフィード豚を活用～ ☆</b> コッパパン エコフィード豚のポークビーンズ 小松菜サラダ りんご 牛乳	大豆、ベーコン、豚肩ロース肉	コッパパン オーリーブ油、青唐野菜、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、小麦胚芽、小麦グルテン、小麦粉	りんご	エコフィード豚は、食品ロスを活用して作られたエサで育った豚です。食品ロスといっても、食べ残しではなく、私たち人でも食べられるものを活用しているため、栄養価も高く、安全・安心なブランド豚になっています。	617 kcal 26.6 g
21 月	<b>☆ 食品ロス削減献立～種も捨てずに活用～ ☆</b> ピーマンの種入りもずく丼 ポテトスープ 柿 牛乳	もずく、豚ひき肉	サツマイロ、三温糖、精白米、強化米 じゃがいも	柿 しょうが、にんじん、ピーマン、しょうが	ピーマンを調理するとき、種を取り除いて捨てることが多いと思います。今回は種も活用して、食べても違和感を感じにくいそばろに合わせています。 ピーマンの種やわたには、ビタミンCやカリウム、香り成分のピラジン、ポリフェノールの一種であるクエルシトリンなど様々な栄養素をふくんでいます。	542 kcal 18.5 g
22 火	<b>🍌 食べ比べ献立(さつまいも) 🍌</b> 五目うどん 食べ比べ焼き芋 和風サラダ 牛乳	厚揚げ、鶏、鶏こま肉、海苔、揚げいり乾菜	うどん さつまいも サツマイロ、三温糖	にんじん、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、ほくろ、ごま油 さつまいも キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	今月の食べ比べは、さつまいもです。今年も、八百屋さんおすすめの2種類のさつまいもを焼き芋にして食べ比べてもらいます。	596 kcal 25.6 g
23 水	<b>🍏 旬を味わう(紅玉、きのこ、さつまいも) 🍏</b> 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	鶏こま肉、脱脂粉乳、生クリーム	サツマイロ、さつまいも、舞茸、バター、小麦粉	りんご しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、ほうれん草、し、エリンギ、キャベツ、パセリ	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、秋にうれしいさつまいもやきのこをたっぷり入れます。	590 kcal 19.1 g
24 木	<b>🍎 教科関連献立(1年生 国語「くじらぐも」) 🍎</b> 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	精白米、強化米 くじら肉(凍肉)	精白米、強化米 三温糖、サラダ油	りんご しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、ほうれん草、し、エリンギ、キャベツ、パセリ	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、デザートのも、くじらぐもが浮かぶ青空をイメージしています。	632 kcal 26.9 g
25 金	<b>🍷 東京都だって地産地消献立(ブルーベリー) 🍷</b> チキンカレーライス スティックサラダ 東京都産ブルーベリー入りヨーグルト 牛乳	鶏こま肉	精白米、強化米、サツマイロ、じゃがいも、小麦粉、小麦胚芽、小麦グルテン	しょうが、にんじん、セロリ、玉葱、トマト、ブルーベリー、にんじん	東京都立川市産のブルーベリーを給食で活用します。東京都では八王子市、日野市、国分寺市、小平市、日の出市、多摩市など各地でブルーベリーが栽培されています。 この日は、ブルーベリージャムを手作りし、ヨーグルトに添えます。	701 kcal 28.1 g
28 月	<b>🍷 教科関連献立(5年生 国語「たずねびと」～舞台の広島県の料理～) 🍷</b> ご飯 肉じゃが きゃべつのみそ汁 はちみつレモンゼリー 牛乳	精白米、強化米 豚肩ロース肉、高野豆腐	精白米、強化米 サツマイロ、じゃがいも、三温糖	りんご しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、さや、にんじん	5年生が国語で学習する「たずねびと」は、原爆犠牲者追悼会場のホスターの中に自分と同じ年齢で同じ名前の子を見つけたひとりの少女が、自分と同じ名前の少女を探しに兄と広島まで出かけ、様々な物や人と出会い、原爆について知っていくという物語です。この物語の舞台である広島県のメニューを出しました。 「肉じゃが」は私たちになじみのある料理ですが、実は広島県発祥の料理といわれています。また、広島で栽培が盛んなレモンにちなんで、デザートにははちみつレモンゼリーを出しています。	616 kcal 22.9 g
29 火	<b>☆ 食品ロス削減献立～廃棄予定のパンの耳を活用～ ☆</b> 照り焼きピザトースト キャベツとリンゴのサラダ パンの耳で作ったクルトン入りスープ 牛乳	鶏こま肉、ナチュラルチーズ	食パン、サラダ油、砂糖、マヨネーズ(調味料) サツマイロ、砂糖	しょうが、とうもろこし(冷凍) キャベツ、きゅうり、りんご	令和4年度に、日本全国での食品ロスは472万トンとなり、推計開始以来最少の数値となりました！農林水産省が令和元年7月に公表した「食品リサイクル法」の基本方針について、事業者から発生する食品ロスを2000年度比で2030年までに半減させる目標を設定しましたが、これにより目標が達成されています。	597 kcal 25.0 g
30 水	<b>☆ 食品ロス削減献立～頭も骨も丸ごと食べる鰯～ ☆</b> ご飯 丸ごと揚げ鰯 白菜のごま和え 豚汁 牛乳	まあい(焼き干し)	精白米、強化米 揚げ油	ごま油、ほうろくにんじん ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	毎月30日は「たいとう食ハビDay」、そして10月30日は国が定める「食品ロス削減の日」です。 この日の給食は、あじの干物をそのままカリカリに揚げることで、頭も骨もしっぽも全部食べることができます。このように、調理の方法でも食品ロスを削減することができます。	552 kcal 22.6 g
31 木	<b>🎃 ハロウィンメニュー 🎃</b> きのこのクリームスパゲティ キャロットソースサラダ ジャック・オ・ランタンケーキ 牛乳	鶏こま肉、豆乳、生クリーム、脱脂粉乳	スパゲティ、サツマイロ、小麦粉、小麦胚芽、小麦グルテン、小麦粉	にんじん、玉葱、にんじん、エリンギ、煮いたけ(調味料、油)、おなじみのパセリ きゅうり、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、にんじん、玉葱	今年のハロウィンは、かぼちゃ生地のケーキを焼き、そこにジャック・オ・ランタンの顔をココアで描いてかわいく仕上げます🎃 ジャック・オ・ランタンといえば、悪霊を追い払うためのハロウィンの飾りですが、昔はかぼちゃではなくかぶが使われていたそうですよ。	643 kcal 23.9 g

10月栄養価平均(3・4年生)  
エネルギー 610kcal  
たんぱく質 24.2g

千東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:531kcal 3・4年生:632kcal 5・6年生:727kcal  
※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。

