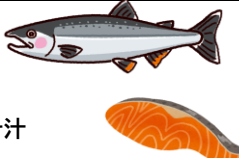


11月 献立表(前半)



台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 長 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	
1金	🍴 東京都だって地産地消献立～11月2日は都市農業の日～🍴 ご飯 ちくわのいそべあげ 東京都産糸寒天サラダ 東京都産野菜たっぷりさつま汁 牛乳	 焼き芋、あおのり 糸寒天 厚けずり、鶏肉、小豆、人参 飲む牛乳	精白米、強化米 小麦粉、揚げ油 サラダ油、ごま油、砂糖 きつまいも、こんにやく	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱 にんじん、えのきだけ、ごま油 にんじん、玉葱、キャベツ	11月は各地で収穫を祝う農業祭の時期ですね。11月2日は都市農業の日ということで、東京都の農作物に親しみ、これからの農業について考えてみましょう。 今日は東京都あきるの市にある「JAあきかわ」から、きゃべつ、さつまいも、大根、ねぎなどが届き給食で使います。また、東京諸島のテングサを使って作られた「糸寒天」もサラダに活用します。 さて、11月から給食で使うお米も新米になりました。今年度も台東区の姉妹都市である宮城県大崎市産の「ひとめぼれ」という品種のお米を活用します。	611 kcal 23.3 g
5火	☆ 食料自給率アップ献立 ☆ 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、アヂュラルチーズ ベーコン 飲む牛乳	米粉パン サラダ油、有塩バター、小麦粉、パン粉 じゃがいも	いちごジャム(低糖度)15g 玉葱、にんじん、えのきだけ、ごま油 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%(2023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。	626 kcal 24.2 g
6水	📖 お話給食「サラダでげんき」📖 ポークカレーライス りっちゃんサラダ りんご 牛乳	 豚肩小間肉 刻み昆布、ローズマリー、けずり餅、片栗粉 飲む牛乳	精白米、強化米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 サラダ油、砂糖 飲む牛乳	しょうが(にんにく、セロリ、玉葱、トマト、パセリ)、にんじん にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、トマト りんご	10月27日～11月9日は「読書週間」です。給食を通して本に親しんでもらうため、今月は、本に出てくる料理やそのお話をイメージした料理を出す「お話給食」を出します。 この日のお話の主人公である「りっちゃん」はお母さんが病気になるしまったので、おいしいサラダを作ってあげることにしました。きゅうり、きゃべつ、とまとをお皿に乗せたところで、ねこ、いぬ、すずめ、あり、うまが次々とやってきて、サラダ作りのアドバイスをしてくれます。さて、どんなサラダができるでしょうか？	652 kcal 26.9 g
7木	📖 お話給食「おしゃべりなたまごやき」📖 親子丼 たけのことわかめのみそ汁 ふしぎな目玉焼き 牛乳	 鶏こま肉、卵 厚けずり、鶏、木綿豆腐、きつまいも、人参、白みそ 卵、たまご、調理用牛乳 飲む牛乳	精白米、強化米、サラダ油、三温糖、でんぶ サラダ油、砂糖 飲む牛乳	にんじん、玉葱、おこんにやく、干し椎茸、ダリ、ンピース(冷凍) たけのこ(レトルト)、長ねぎ 黄緑色ハーフ	この日のお話給食に選んだ本は、ある国の、ある王様のお話です。王様は鶏小屋にぎゅうぎゅう詰めになった鶏をかわいそうに思い、鶏小屋の戸を開けますが、鶏が飛び出して大騒ぎに。王様が鶏に追いかけられたと誤解した兵隊たちは犯人捜しをしますが、見つかるはずがありません。ところが、夕食の目玉焼きがしゃべりだして... お話にちなんで、鶏肉も卵も使った「親子丼」、そしてしゃべりはじめた「目玉焼き」をイメージしたふしぎな目玉焼きを出します。	690 kcal 30.1 g
8金	△ かみかみ献立～11月8日は「いい歯の日」～△ & 🍷 千束幼稚園体験給食🍷 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	 厚けずり、卵、ひじき、大豆、卵 三温糖、冷凍うどん、大豆油、さつまいも、小麦粉 白ごま 飲む牛乳	精白米、強化米、サラダ油、三温糖、でんぶ 白ごま 飲む牛乳	玉葱、にんじん、ごぼう かぶ、かぶ(細)、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、かみこ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、噛みこたえのある食材を使って作ったかき揚げを提供します。	599 kcal 18.9 g
11月	🐟 食べ比べ給食(鮭)～11月11日は「鮭の日」～🐟 ご飯 食べ比べ鮭 和風サラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	 生鮭 わかめ、人参、白みそ 飲む牛乳	精白米、強化米 サラダ油、三温糖 じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん 玉葱	「鮭」の字のつくりの「圭」を分解すると「十一十一」になることから、11月11日は「鮭の日」です。 ということで、この日は2種類の鮭を食べ比べます。チリ産の銀鮭、北海道産の白鮭での食べ比べを魚屋さんがおすすめてくれました。	589 kcal 23.1 g
12火	🌿 オーガニック給食 🌿 えびピラフ じゃがいものハニーサラダ オーガニックなオニオンスープ 洋なし 牛乳	 鶏こま肉、むきえび 大豆油、じゃがいも、サラダ油、ほちみつ サラダ油 飲む牛乳	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油 大豆油 飲む牛乳	玉葱、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース(冷凍) きゅうり、にんじん、キャベツ 玉葱、セロリ 西洋なし	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。先月のじゃがいもに引き続き、今月は有機栽培の玉ねぎを使ってオニオンスープを作ります。	555 kcal 17.3 g
13水	☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ 江戸千住ねぎ入りみそラーメン 青のりポテトビーンズ りんご 牛乳	 豚ひき肉、人参、みそ 大豆、あおのり 飲む牛乳	むし中華めん、サラダ油、すりごま、ごま油 揚げ油、じゃがいも、小麦粉、でんぶ 飲む牛乳	しょうが、長ねぎ、にんにく、にんじん、もやし、にら、干貝ねぎ にんじん りんご	今月も、おなじみ慈善さんの江戸千住ねぎを給食で活用します。今回は、人気メニューのみそラーメンにたっぷりとなぎを入れます。	672 kcal 27.1 g
14木	🍷 旬を味わう(里芋) 🍷 里芋入りきのこご飯 めかば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、しほり豆腐、めかば、わかめ 厚けずり、鶏、人参、白みそ 飲む牛乳	精白米、もち米、里芋 サラダ油、砂糖、でんぶ 飲む牛乳	えのきだけ、ぶなしめじ、にんじん、きんぴんげん しょうが、にんじん キャベツ、もやし、えのきだけ かき	今年は雨が多かったため、里芋のできがよいそうです。ということで、旬の里芋をご飯にたっぷり入れました！ 里芋は日本では昔から食べられていて、「山の芋(ヤマ芋)」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。	581 kcal 26.3 g
15金	♪ ドレミ献立 ♪ ①ドリア ②モンドレッシングサラダ ③ネストラスープ 音プリン 牛乳	 ベーコン、鶏こま肉、調理用牛乳、ピザチーズ ベーコン 調理用牛乳、卵 飲む牛乳	有塩バター、精白米、サラダ油、小麦粉、パン粉 サラダ油、砂糖 オリーブ油、じゃがいも 三温糖、グラニュー糖 飲む牛乳	しょうが、セロリ、玉葱、ぶなしめじ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、レモン(凍り、削ぎ) にんじん、玉葱、トマト	11月15日、16日は音楽の集いの本番ですね。給食でも献立に「ド」「レ」「ミ」を入れました。さらにデザートプリンには「音符」を描いて見た目からも音楽会の雰囲気を楽しめるようにしました。	788 kcal 26.3 g

～お知らせ～

※ 11月5日は5年生はTGGのため、給食はありません。

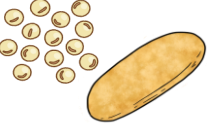
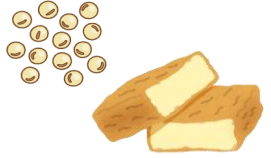
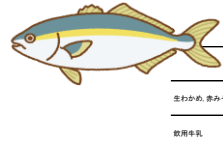
※ 11月11日は1年生は校外学習のため、給食はありません。



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 芳方 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 (4年生)
19 火	🍚 食べ比べ給食(新米) 🍚 食べ比べご飯 リサイクル手作り昆布佃煮 メダイの西京焼き 即席漬け かきたま汁 牛乳	 花かつお シルバー、西京みそ 厚けずり粉、木綿豆腐、卵 炊用牛乳	精白米 砂糖 三温糖、すりごま 白ごま でんぷん	きゅうり、キャベツ、にんじん	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。 いつもの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♪	590 kcal 20.0 g
20 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 鶏こま肉、調理用牛乳、生クリーム 炊用牛乳	揚げ油、コッパン、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 砂糖	にんじん、レモン(果汁、生)、らっきょう(微細) しょうが、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、膏大豆を使うと「うぐいす粉」になります。千束小学校でも人気のクロクロあげパンで使われていますね。	709 kcal 25.0 g
21 木	📖 教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) 📖 ご飯 家常豆腐 わかめスープ オレンジゼリー 牛乳	 鶏白米、強化米 鶏こま肉、煮みそ、生揚げ わかめ(生) 粉寒天 炊用牛乳	精白米、強化米 ごま油、三温糖、でんぷん 砂糖 砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(レトミド)、干し椎茸、長ねぎ 玉葱、もやし 1/2カップ(31g)のり、みかん缶	家常豆腐に使われている「厚揚げ」は、木綿豆腐を高温で揚げて作られます。油揚げの別称「薄揚げ」に対して、「厚揚げ」と呼ばれています。形は四角のものだけでなく三角のものもあり、煮物やおでん、みそ汁など幅広い料理で使われています。 もちろん、厚揚げは豆腐から作られるので、大豆からできる食べ物のひとつですね。	597 kcal 23.4 g
22 金	🍚 和食の良さを知ろう～11月24日は「和食の日」～ 🍚 ごまごまご飯 羅臼産天然まだらのにんじんソース焼き 磯の香り和え なめこ汁 牛乳	 まだら きざみのり 厚けずり粉、木綿豆腐、煮みそ 炊用牛乳	精白米、強化米、白ごま、黒ごま マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 鶏こま肉、煮みそ、白みそ 炊用牛乳	にんじん ごま油、もやし だしごん、なめこ、長ねぎ	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であったり、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するなど、すてきなおとく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っています。	541 kcal 28.5 g
25 月	🐟 旬を味わう(ぶり) 🐟 羅臼産天然ぶりカツ丼 何でも千切りサラダ もやしと玉ねぎのみそ汁 牛乳	 ぶり ひじき 生わかめ、煮みそ、白みそ 炊用牛乳	精白米、強化米、揚げ油、小麦粉、生パン粉、パン粉、砂糖 サラダ油、砂糖 砂糖	しょうが だしごん、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生) 玉葱、もやし	漁師さんが船の上で活けている天然のぶりは、鮮度、身質がとてとてもよいとお魚さんにおすすめしてもらいました。22、25日に使う魚はどちらも北海道の羅臼町でとれたものです。北海道北部に位置する知床半島は、独自の生態系と希少な生物の生息地として、2005年に世界自然遺産に登録されました。羅臼町は、この知床半島の東側にある町です。	675 kcal 26.1 g
26 火	📖 教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) 📖 ソイディップトースト トマトシチュー コーンサラダ 森野さんちの早生みかん 牛乳	 大豆 鶏こま肉 炊用牛乳	揚げパン、マヨネーズ(卵不使用) サラダ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉 サラダ油 砂糖	玉葱、パセリ しょうが、にんじん、玉葱、ホールトマト缶、パセリ きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱 みかん	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ます。この学習時期に合わせて、11月は大豆製品を意識して献立に取り入れました。献立表からぜひ探してみてください。 この日は大豆をペーストにしてマヨネーズやみじん切りにした玉ねぎと合わせてパンにぬり、焼きます。食育動画でも大豆製品について紹介したいと思います。	698 kcal 24.8 g
27 水	🌱 生産者と繋がる献立(生きくらげ) 🌱 & 📖 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 枝豆入りバンサンスー 杉山さんちの生きくらげスープ 牛乳	 鶏白米、強化米 鶏ひき肉 ロースハム 卵 炊用牛乳	精白米、強化米 揚げ油、ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、小麦粉 無塩バター、ごま油 でんぷん、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) きくらげ(生)、干椎茸、チンゲンサイ	岡山県の杉山文哉さんが育てた生きくらげを給食で活用します。生きくらげと聞くと、乾燥のものを想像するイメージが強いと思いますが、この日は生の生きくらげを納品していただきます。 農薬不使用で、温度や湿度、CO ₂ 濃度など24時間管理され、こだわって育てられました。キクラゲはビタミンD、食物繊維、ミネラル豊富で栄養たっぷりです。 この日には、生産者の杉山さんのお話を子供たちに伝えたいと思います。	690 kcal 24.6 g
28 木	🍷 旬を味わう(さつまいも) 🍷 きのコスパゲティ 海藻サラダ スイートポテト 牛乳	 ベーコン、刻みのみ 海藻ミックス 生クリーム、卵 炊用牛乳	スパゲティ、オリーブ油 砂糖、ごま油、白ごま きつまいも、三温糖、無塩バター	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、きしだけ(調味料、生)、きしだけ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍) きくらげ(生)、干椎茸、チンゲンサイ	旬のさつまいもを使ったスイートポテトを手作りします。さつまいもは荒れている土地でも育つ強い植物で、昔はお米がとれないときや戦争中に食べ物足りなくなったときなど、お米の代わりに食べていました。食物繊維やビタミン、ミネラルも多くふくまれています。また、さつまいもは収穫してから数か月置くとあまみが増します。	582 kcal 20.1 g
29 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	 鶏白米、強化米 鶏ひき肉、鶏ひき肉、おから、調理用牛乳、卵 サラダ油、ごま油 炊用牛乳	精白米、強化米 無塩バター、生パン粉 サラダ油、ごま油 砂糖	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ます。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。	635 kcal 26.9 g

11月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 628kcal
たんぱく質 24.6g

千束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」「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。

