10月 献立表

台東区立千束小学校
校　　長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名		血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価（3･4年生）
			たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン（色が濃い）	ビタミン（色が薄い）	
2 金	✿ 115周年お祝い献立 ✿ 赤飯 鶏のからあげ 紅白なます 三つ葉入りすまし汁	牛乳	今年度で千束小学校は115周年を迎えます。3日の式典に合わせて、給食でも赤飯や紅白なますなど、ハレの日の料理を出します。						エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.2 g
			さけげ		精白米, もち米	黒ごま			
			鶏もも肉		小麦粉, でんぷん	揚げ油		にんにく, しょうが	
					砂糖		にんじん	だいこん	
					玉麩		糸みつば	ぶなしめじ, 長ねぎ	
5 月	☆ ラッキーにんじんデー ☆ ナンピザ 白菜のクリームスープ 果物（りんご）	牛乳							エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.4 g
			ベーコン	ナチュラルチーズ	ナン	有塩バター	ピーマン, トマトピューレ	にんにく, 玉葱, マッシュルーム缶	
			鶏もも肉	調理用牛乳	でんぷん	サラダ油	にんじん, パセリ	玉葱, はくさい	
								りんご	
6 火	ご飯 いかのみそ焼き 野菜のわさび和え むらくも汁	牛乳			精白米, 強化米				エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.4 g
			いか, 赤みそ		三温糖	ごま油			
							にんじん, こまつな	キャベツ	
			厚けずり節, 木綿豆腐, 卵	もみのり	でんぷん			長ねぎ	
7 水	チキンカレーライス 鉄人サラダ オレンジゼリー	牛乳	鶏もも肉		精白米, 押麦, 強化米, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, 有塩バター	トマトピューレ, にんじん	しょうが, にんにく, セロリー, 玉葱	エネルギー 676 kcal たんぱく質 18.0 g
				ひじき	三温糖	サラダ油, ごま油	にんじん, こまつな	とうもろこし(冷凍) , 玉葱	
				粉寒天	砂糖			ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ（ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ）, みかん缶	
8 木	セサミトースト 豚肉とコーンの煮込み 食べ比べぶどう	牛乳			食パン, グラニュー糖	ねりごま, 白すりごま, 有塩バター			エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.3 g
			ベーコン, 豚肩肉		じゃがいも, でんぷん	サラダ油	にんじん	玉葱, とうもろこし(冷凍) , グリンピース(冷凍)	
								巨峰, シャインマスカット	
9 金	☆ 季節の献立 ☆ さんまのかば焼き丼 みそ汁 果物（柿）	牛乳	「さんま」は漢字では「秋刀魚」と書きます。「秋」においしい「刀」のような姿をした「魚」という漢字があてられています。						エネルギー 685 kcal たんぱく質 25.2 g
			さんま		精白米, 強化米, 米粉, でんぷん	白ごま, 揚げ油			
			厚けずり節, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ					もやし, 長ねぎ	
								かき	
12 月	☆ 豆乳の日 ☆ ご飯 さばの香味揚げ 煮浸し 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳	10月は、「食」に関する記念日がとても多いこと、12が10（とう）2（にゅう）の語呂合わせになっていることから、10月12日は「豆乳の日」です。今日は、みそ仕立ての汁に豆乳を入れてまろやかな味にしています。						エネルギー 653 kcal たんぱく質 29.0 g
					精白米, 強化米				
			さば		でんぷん	揚げ油, ごま油		にんにく, しょうが	
			油揚げ				こまつな	もやし	
			厚けずり節, 鶏こま肉, 白みそ, 赤みそ, 豆乳		さつまいも		にんじん	だいこん, ごぼう, 長ねぎ, はくさい, こんにゃく	
13 火	☆ さつまいもの日 ☆ さつま芋ごはん 豚肉のにんにくソース焼き 大根ときゅうりのピリ辛 きつね汁	牛乳	10月は、さつまいもの旬であること、「栗よりうまい十三里」というさつまいものおいしさをほめることばにちなんで、10月13日を「さつまいもの日」と制定されました。						エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.2 g
					精白米, もち米, さつまいも	黒ごま			
			豚ロース肉					にんにく, 玉葱	
					砂糖	ごま油		だいこん, きゅうり, にんにく, しょうが, 長ねぎ	
			厚けずり節, 油揚げ	だし昆布			にんじん, こまつな	だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ	
14 水	📖 お話給食「こまったさんのグラタン」📖 ココアパン こまったさんのポテトグラタン レンズ豆のスープ	牛乳	「こまった」が口癖の「こまったさん」がいろんな種類のグラタンを作るお話です。お話給食では、こまったさんが王様のために作ったポテトグラタンを出します。						エネルギー 746 kcal たんぱく質 30.3 g
					ココアパン				
			鶏もも肉	調理用牛乳, スキムミルク, ナチュラルチーズ	じゃがいも, 小麦粉, 生パン粉	サラダ油, 有塩バター	にんじん, パセリ	玉葱, マッシュルーム缶	
			豚肩肉, レンズまめ				にんじん, こまつな	キャベツ, ぶなしめじ, 長ねぎ	
15 木	キムチチャーハン 茎わかめの中華和え ウェーブワンタンスープ	牛乳	豚肩肉		精白米, 強化米	サラダ油, ごま油, 白ごま	にんじん, ピーマン	キムチ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g
			白みそ	くきわかめ	砂糖	ごま油		キャベツ, だいこん, きゅうり	
			豚肩肉		ウェーブワンタン		にんじん, チンゲンツァイ	玉葱, キャベツ, もやし, 長ねぎ	
16 金	炒めそばの五目あんかけ 中華コーンスープ 果物（りんご）	牛乳	豚肩肉, いか短冊, むきえび		むし中華めん, でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが, 玉葱, たけのこ(ゆで), きくらげ(乾), キャベツ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.5 g
			卵		でんぷん	ごま油	チンゲンツァイ	しょうが, 長ねぎ, 玉葱, クリームコーン缶	
								りんご	
19 月	ご飯 さわらの七味焼き 昆布茶浅漬け けんちん汁	牛乳			精白米, 強化米				エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.5 g
			さわら		三温糖			にんにく, しょうが, 長ねぎ	
						ごま油	こまつな	キャベツ, きゅうり	
			厚けずり節, 鶏もも肉, 木綿豆腐		里芋	サラダ油	にんじん	こんにゃく, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	
20 火	📖 お話給食「エパミナンダス」📖 スパゲティナポリタン 野菜スープ エパミナンダスのケーキ	牛乳	エパミナンダスがおばさんにもらったケーキをイメージして作ります。黄色くてふわふわ！とってもおいしそうなケーキがお話に出てきます。						エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.3 g
			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, ホールトマト缶, ピーマン	玉葱, えのきたけ, にんにく	
			鶏こま肉			サラダ油	にんじん	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, とうもろこし(冷凍)	
			豆乳		小麦粉, 砂糖	サラダ油	かぼちゃ		
21 水	カツオくんとワカメちゃんご飯 肉じゃが みそ汁	牛乳	かつお	炊込みわかめ	精白米, 麦, 米粉, 砂糖			しょうが	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.7 g
			豚肩肉, 高野豆腐		じゃがいも, 三温糖	サラダ油	にんじん	糸こんにゃく, 玉葱, 干し椎茸, グリンピース(冷凍)	
			油揚げ, 赤みそ, 白みそ					だいこん, 長ねぎ	
22 木	☆ あおぞらグループデー ☆ マーボー丼 大豆もやしのナムル あおぞらゼリー	牛乳	毎年縦割り班でお弁当給食を食べますが、今年度は給食時間の活動がなくなってしまいました。代わりに「あおぞら」をイメージしたゼリーを作ります。						エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.4 g
			豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐		精白米, 強化米, 砂糖, でんぷん	サラダ油, ごま油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, ゆでたけのこ, 干し椎茸, 長ねぎ	
					三温糖	ごま油		だいずもやし, にんにく	
				粉寒天	砂糖, サイダー				
23 金	☆ JA東京野菜の日 ☆ ツナつな元気パン 白菜とかぶのスープ 果物（りんご）	牛乳	台東区では、JA東京を通じて東京都産の野菜を定期的に給食で活用しています。この日は東京都産の小松菜を使ったパンを作ります。小松菜とツナで「ツナつな」元気パンです。						エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.3 g
			ツナ	ナチュラルチーズ	丸パン	マヨネーズ(卵不使用)	こまつな, パセリ	玉葱, とうもろこし(冷凍)	
			鶏こま肉				かぶ(葉)	しょうが, かぶ, はくさい, えのきたけ	
								りんご	
26 月	☆ 柿の日 ☆ わかめうどん 大豆と煮干しの甘辛煮 果物（柿）	牛乳	俳人の正岡子規が明治28年のこの日に、有名な「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだとされることから「柿の日」が定められました。						エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.0 g
			豚こま肉, 油揚げ	だし昆布, わかめ	三温糖, 冷凍うどん		にんじん	干し椎茸, 玉葱, 長ねぎ	
			大豆	ちりめんじゃこ	でんぷん, 砂糖	揚げ油, 大豆油, ごま			
								かき	
27 火	📖 お話給食「いわしくん」📖 ご飯 いわしの煮付け ごま入り煮浸し みそ汁	牛乳	今日のお話給食の絵本は、「いわしくん」の一生を描いたお話です。命を大切にする気持ちをもって、残さず食べられるといいですね。						エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.4 g
					精白米, 強化米				
			まいわし		三温糖			しょうが	
					三温糖	すりごま	こまつな	もやし, はくさい	
			油揚げ, 赤みそ, 白みそ	だし昆布	じゃがいも			玉葱	
28 木	📖 お話給食「おおきな木」📖 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	今日のお話給食の絵本は、ちょっと大人向けの絵本です。仲良しのちびっこがほしがるままに、木はいろいろなものを与えます。それが愛なのか、愛とは何なのか、考えさせられるお話です。						エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.5 g
					食パン, はちみつ, グラニュー糖	有塩バター, 無塩バター		りんご	
			鶏こま肉	調理用牛乳, 生クリーム	さつまいも, 小麦粉	サラダ油, 無塩バター	にんじん, パセリ	しょうが, セロリー, 玉葱, ぶなしめじ, エリンギ, キャベツ	
				わかめ	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍)	
29 木	☆ 十三夜献立 ☆ & 📖 お話給食「14ひきのおつきみ」📖 栗ご飯 鶏肉と里芋の煮物 豆腐と青菜のすまし汁 きなこだんご	牛乳	お月見といえば十五夜をイメージする人が多いと思いますが、実は他にもあるのを知っていましたか？中秋の名月を「芋名月」というのに対し、十三夜の月を「栗名月（豆名月ともいう）」といい、片方だけ見るのは「片見月」といって縁起がよくないとされています。給食では、栗名月にかけて「栗ご飯」を出します。また、お月といえばおだんごが欠かせませんね。ひとつひとつおだんごを丸めて給食室で手作りします。そしてこの日のお話給食は、栗やおだんごが出てくるお月見のお話です。						エネルギー 679 kcal たんぱく質 21.2 g
					精白米, もち米, 強化米	むき栗, 黒ごま			
			鶏もも肉		里芋, 三温糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	しょうが, れんこん	
			木綿豆腐				こまつな	玉葱	
			きな粉		白玉粉, 上新粉, 三温糖				
30 金	🎃 ハロウィンメニュー 🎃 メキシカンピラフ かぼちゃスープ コールスローサラダ おばけのチョコパイ	ジョア	ハロウィンには「ジャック・オ・ランタン」という、かぼちゃの中をくり抜いて顔を作った飾り物を家の軒下に置き、夕暮れには中にろうそくを灯します。また、子供たちは仮装をして家々を回り、キャンディなどのお菓子をもらって楽しむ様子はよく知られていますね。						エネルギー 698 kcal たんぱく質 19.5 g
			鶏もも肉		精白米	有塩バター, サラダ油	にんじん, トマトピューレ, ピーマン	玉葱, とうもろこし(冷凍)	
				調理用牛乳, 生クリーム		無塩バター	にんじん, かぼちゃ, パセリ	玉葱	
						サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, りんご, レモン汁, 玉葱	
					パイシート, チョコ				

～お知らせ～
- ○ 給食当番は、ご家庭からエプロン・三角巾をご持参ください。
- ○ はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご持参いただいても構いません。

毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください！

10月平均（3・4年生）　エネルギー 623 kcal　たんぱく質 24.3 g

栄養摂取基準量
1･2年生 ： 530kcal　3･4年生 ： 650kcal　5･6年生 ： 780kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%