

9月 献立表(前半)



毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください！

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		エネルギー たんぱく質 (9/4等分)	
		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月	食からパラリンピックを学ぼう アマトリチャーナ風 スティックサラダ 白いんげん入りスープ 牛乳	1960年イタリアのローマで、17回目のオリンピックに合わせて開催された、障害のある人たちのためのスポーツ大会が1回目のパラリンピックとされています。そこでこの日の給食ではイタリア料理を出します。アマトリチャーナは、玉ねぎとパンチェッタ(塩漬けした豚バラ肉)、チーズを使って作るパスタ料理のことです。							659 kcal 27.7 g
		豚こま肉、ベーコン	粉チーズ	スパゲティ	有塩バター、オリーブ油	トマト、トマトジュース、トマトピューレ	にんにく、しょうが、玉葱		
					サラダ油	にんじん	だいこん、きゅうり、玉葱		
		豚肩肉、白いんげん		じゃがいも		にんじん	玉葱、キャベツ		
3月	食からパラリンピックを学ぼう オリーブ冠のパン シェパーズパイ スコッチブロス 牛乳	現在開催中のパラリンピックは、1948年にイギリス・ロンドンにある病院でオリンピックに合わせて開催された、車いすの患者さんたちのアーチェリース大会が元となりました。そこで給食ではイギリス料理を出します。また、スポーツなどの競技で優勝した選手の頭上を飾るオリーブの冠をイメージしたパンも登場です！							602 kcal 22.3 g
				あしたばパン					
		鶏ひき肉	調理用牛乳、生クリーム、チーズ	じゃがいも	無塩バター、サラダ油	トマトピューレ	にんにく、玉葱		
		鶏こま肉		押麦	サラダ油	にんじん	セロリ、玉葱、キャベツ		
6月	☆ 黒酢の日 ☆ ご飯 かつおの黒酢あん 小松菜のおひたし じゃがいものみそ汁 牛乳	9(く)6(ろ)で黒の語呂合わせになることから9月6日は「黒酢の日」とされています。黒酢とはちみつを合わせたソースに揚げたかつおをかためて提供します。							575 kcal 28.3 g
				精白米、強化米					
		かつお		でんぶん、米粉、砂糖、はちみつ	白ごま		しょうが		
		けずり節				こまつな、にんじん	はくさい		
7月	給食でGOTOイート～茨城県～ ご飯 カップ納豆 豚肉のにんにくソース焼き さつまいもとれんこんのきんぴら のっぺい汁 牛乳	残念ながら4年生の常総市移動教室が延期になってしまいましたが、茨城県の料理を出します。さつまいももれんこんも、茨城県の特産物ですね。							697 kcal 29.3 g
				精白米、強化米					
		納豆							
		豚ロース肉					にんにく、玉葱		
8月	ラッキーにんじんデー ハニートースト コーンシチュー フレンチサラダ 牛乳	7月に実施できなかったで、久しぶりのラッキーにんじんです…！お楽しみに♪							734 kcal 25.3 g
				胚芽食パン、はちみつ	有塩バター				
		豚こま肉、ベーコン	調理用牛乳、生クリーム	じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	にんじん	玉葱、キャベツ、クリームコーン缶、ホールコーン缶、マッシュルーム		
				三温糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん、玉葱		
9月	重陽の節句 太刀魚の菊花井 なすのみそ汁 果物(デラウエア) 牛乳	9月9日は「重陽の節句」です。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あんかけ丼を出します。							661 kcal 24.1 g
		たちうお		精白米、米粉、でんぶん、砂糖	揚げ油、ごま油	にんじん、ピーマン	しょうが、玉葱、ゆでたけのこ、菊		
		厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ					なす、長ねぎ		
							デラウエア		
10月	東京都産の野菜を使った献立～姫とうがん～ ジャージャー麺 冬瓜スープ 果物(梨) 牛乳	この日のスープに使われている「姫とうがん」は、通常の冬瓜に比べて小さく、やわらかいのが特徴です。八王子にある「とうきょう元気農場」で育てられました。							551 kcal 22.9 g
		豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ		蒸し中華めん(卵不使用)、三温糖、でんぶん	ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、もやし、きゅうり		
		鶏こま肉				にんじん、こまつな	とうがん、しょうが、干し椎茸		
							なし		
13月	元氣いただきますプロジェクト～ハマダイ～ ご飯 ハマダイの塩焼き 野菜のみそドレッシング 吉野汁 牛乳	今月コロナ禍で行き場がなくなった食材を安価で譲っていただき給食で活用します。高級魚である「ハマダイ」は赤きれいなからだ長い尾ひれが特徴で別名「オナガ」とも呼ばれています。うま味の強い白身魚で今回は調理員さんと相談してシンプルな塩焼きにして出すことにしました。							548 kcal 26.4 g
				精白米、強化米					
		ハマダイ							
		赤みそ		三温糖		にんじん	キャベツ、きゅうり、えのきたけ		
14月	給食でGOTOイート～長野県～ 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	5年生の常総市移動教室に合わせて給食でも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。漬物で有名な長野県塩尻市で、漬物職りす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 鶏揚げを 1 盛り上げる 1 山賊 を連想して名前がついたそうです。							648 kcal 28.6 g
		豚こま肉		精白米、麦	サラダ油、ごま油、白ごま	ピーマン	長ねぎ、キムチ、たくあん		
		鶏もも肉		でんぶん、小麦粉	揚げ油		にんにく、しょうが		
				砂糖	白すりごま	こまつな	もやし、はくさい		
15月	ひじきの日 ひじきご飯 焼きししゃも 大根の浅漬け 玉ねぎのみそ汁 牛乳	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、当時の観者の日である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、鉄分などみなさんにぜひ食べてほしい食材です。							590 kcal 27.4 g
		鶏もも肉、大豆	干ひじき	精白米、もち米、強化米、三温糖	サラダ油	にんじん、さいいんげん	糸こんにゃく		
			ししゃも						
		厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ	生わかめ		ごま油、白ごま	だいこん葉	だいこん		

～お知らせ～

- 今年度は、給食当番は学校で用意した白衣を着用しますが、ご家庭からご持参いただいたエプロン・三角巾等を使用しても構いません。
- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご家庭からご持参いただいたものを使用しても構いません。
- 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。
- 5年生は移動教室のため15・16日は給食はありません。



9月 献立表(後半)



毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください！

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		エネルギー たんぱく質 (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)		
16 木	食べ比べ給食～梨～ カレートースト キャベツとかぶのスープ 食べ比べ梨 牛乳	梨がおいしい季節です。八百屋さんがこの日におすすめの品種を2種類納品してくださる予定です。食感、味、香りなど今月も食べ比べをして違いを見つけてみましょう。							527 kcal
		豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	ナチュラルチーズ	食パン、小麦粉	サラダ油	にんじん	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱		23.7 g
		ベーコン				かぶ(葉)、にんじん	かぶ、キャベツ		
							なし		
			牛乳						
17 金	敬老の日献立 ご飯 さばのみそ煮 土佐きゅうり まごわやさしいスープ 牛乳	今年の敬老の日は9月20日です。「まごわやさしい」とは、食べると健康になれると言われてい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」食材を探してみてください！							645 kcal
				精白米、強化米					29.0 g
		さば、赤みそ		三温糖			しょうが、長ねぎ		
		けずり節破片状					きゅうり		
		厚けずり節、鶏こま肉、レンズまめ	生わかめ	じゃがいも	白ごま	にんじん	玉葱、干し椎茸		
	牛乳								
21 火	お目見献立～十五夜～ 里芋入りきのご飯 すごもり卵 すまし汁 お月見団子 牛乳	今年の十五夜(中秋の名月)は9月21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す。別名「芋名月」ともよばれ、おだんこの代わりに、収穫した里芋をお供えする地域もあるそうです。							684 kcal
		油揚げ		精白米、もち米、里芋		にんじん、さやいんげん	まいたけ、ぶなしめじ		25.2 g
		ベーコン、卵	ピザ用チーズ				キャベツ		
		絹ごし豆腐	生わかめ	生ふ			長ねぎ		
				白玉粉、上新粉、三温糖、でんぶん					
	牛乳								
22 水	旬を味わう～梨～ セサミパン 鶏肉の梨ソースがけ 海藻サラダ ミネストラスープ 牛乳	毎年、茨城県の筑西市から梨をいただいています。今日の給食に出ている「鶏肉の梨ソースがけ」は、その筑西市の給食メニューです。							581 kcal
				セサミパン					25.8 g
		鶏もも切身		砂糖			なし		
			海藻ミックス	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)		
		ベーコン		じゃがいも	オリーブ油	にんじん、トマト	玉葱		
	牛乳								
24 金	スポーツ応援献立～持久力系～ ねぎ塩豚丼 ひじきとごぼうのサラダ 冷凍みかん 牛乳	運動会まであと一週間あまりとなりました。みなさんが本番で活躍できるようにスポーツ栄養の観点からメニューを考えて取り入れました。豚肉にはビタミンB1という、炭水化物をエネルギーに変えるのに必要な栄養素がたくさん含まれています。また、ねぎ塩豚肉に入っている「にら」は豚肉といっしょに食べることで疲労回復の効果継続させるはたらきがあります。さらに、持久力をつけるには糖分とビタミンCをいっしょにとることをおすすめします。							606 kcal
		豚こま肉		精白米、でんぶん	ごま油、サラダ油、白ごま	にら、にんじん	長ねぎ、にんにく、もやし、玉葱、レモン(果汁、生)		20.2 g
			干ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり、ごぼう、玉葱		
							冷凍みかん		
			牛乳						
27 月	スポーツ応援献立～混合系～ ご飯 ほっけの文化干し 切干大根サラダ 肉じゃが 果物(梨) 牛乳	野球やサッカーなどの混合系のスポーツは、エネルギー消費のための炭水化物、強い筋肉をつくるたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルもバランスよくとるようにします。切干大根や高野豆腐、魚、果物などを献立に取り入れ、カルシウムやたんぱく質、ビタミンCを意識しました。							773 kcal
				精白米、強化米					30.1 g
		ほっけ		砂糖	白ごま、ごま油	にんじん、こまつな	切干しいたけ、キャベツ、玉葱		
		豚こま肉、高野豆腐		じゃがいも、三温糖	サラダ油	にんじん、さやいんげん	糸こんにゃく、玉葱、干し椎茸		
							なし		
	牛乳								
28 火	スポーツ応援献立～瞬発力系～ 玄米入りご飯 白身魚のチーズ焼き しらす入り煮浸し 具汁 牛乳	瞬発力系の競技では筋肉への負担が大きい運動を行うため、筋肉の材料になる「たんぱく質」が多めに必要となります。また、コンディションを保つために必要なカルシウムが多く含まれるチーズやしらすも献立に取り入れました。							616 kcal
				精白米、玄米					33.4 g
		ホキ、ベーコン	ナチュラルチーズ			パセリ			
		かつお節	しらす干し(微乾燥品)			こまつな	はくさい、もやし		
		厚けずり節、鶏こま肉、油揚げ、大豆、赤みそ、白みそ		こんにゃく		にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ		
	牛乳								
29 水	スポーツ応援献立～筋力系～ 鶏ひき肉のマーボー丼 にらたま汁 ヨーグルトかんオレンジソース 牛乳	筋力はあらゆるスポーツの土台となります。この筋肉をつくるのは「たんぱく質」です。たんぱく質をとりすぎると、脂質を過剰摂取してしまふことがありますが、この日の給食では鶏肉を活用することで脂質を抑えています。また、筋肉の疲労を回復させるために必要なアミノ酸が多く含まれる鶏卵や乳製品も献立に取り入れました。							669 kcal
		鶏ひき肉、赤みそ、木綿豆腐		精白米、強化米、砂糖、でんぶん	サラダ油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、ケリビ(ス(冷凍)		25.0 g
		卵		でんぶん		にら	玉葱		
			粉寒天、ヨーグルト、生クリーム	砂糖、コーンスターチ			オレンジジュース		
			牛乳						
30 木	運動会応援献立 カツカレーライス 鉄人サラダ 紅白ゼリー 牛乳	今年の運動会は紅白に分かれませんが、運動会に向けて盛り上がりしてほしいと思い、赤組白組をイメージしたゼリーを作りました。また、カレーはスポーツする上でおすすめの香辛料や野菜や肉など疲労回復やからだづくりの栄養素が補給できる食材が入っている優れたものです。							795 kcal
		豚こま肉、豚もも肉		精白米、強化米、じゃがいも、小麦粉、パン粉	サラダ油、塩、バター、揚げ油	トマトピューレ、にんじん	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱		25.4 g
			干ひじき	三温糖	サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな	玉葱		
			粉寒天	砂糖			クランベリージュース		
			牛乳						

～お知らせ～

- 今年度は、給食当番は学校で用意した白衣を着用しますが、ご家庭からご持参いただいたエプロン・三角巾等を使用しても構いません。
- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご家庭からご持参いただいたものを使用しても構いません。
- 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。
- 5年生は移動教室のため15・16日は給食はありません。

9月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 640kcal
たんぱく質 26.3g

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%

運動会に向けた食事について、給食だよりで紹介をしています。
ぜひ、日ごろの食事の参考にいただければと思います。
給食でも、9月は「スポーツ応援献立」と称してスポーツ栄養の観点から給食を組み立てています。

