

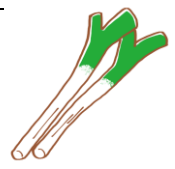
# 10月 献立表(前半)



台東区立 千束小学校  
校長 瀧島 和則  
栄養教諭 加藤 祐聖

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)			
5 火	☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ ご飯 江戸千住ねぎ入りすき焼き 大根のみそ汁 梨 牛乳	江戸時代から伝わる栽培方法を復活させ、その味を現代に伝えている慈善さんオリジナルブランド「江戸千住ねぎ」！毎年2年生も育てていて、子供たちにとっても身近な野菜です。給食でもねぎを生かしたメニューを出します。		精白米、強化米		ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)	665 kcal 29.9 g		
	豚肩小間肉、焼き豆腐		しらたき、三温糖、車ふ	サラダ油	にんじん	玉葱、長ねぎ、はくさい、えのきたけ				
	厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ	生わかめ				だいこん				
						なし				
6 水	☐お話給食～カレー男がやってきた～☐ ぼくの隠し味入りカレーライス グリーンサラダ ももゼリー 牛乳	訪れた家のカレーを「叫」たいらげる「カレー男」。「求めている味とはちがう」と言っただけを残してきますが、彼を満足させたら何もらえるのでしょうか？この日はカレー男のために「ぼく」が作ったカレーを「試」しました。隠し味を当てられるかな？		精白米、強化米、じゃがいも、小麦粉、チョコレート	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	683 kcal 19.4 g		
	豚肩小間肉									
			砂糖	サラダ油	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、玉葱、りんご				
		粉寒天	砂糖			ネクター				
		牛乳								
7 木	☐教科書コラボ～ごんぎつね～☐ ごんぎつねご飯 秋の味覚煮 いわしのごま揚げ いちじくのジャムヨーグルト 牛乳	教科書に出てくるお話「ごんぎつね」。4年生が9月に学習した内容です。ごんぎつねの「ごん」がとった「いわし」や「兵十」にこそりあげた「栗」、「ごん」が隠れていた「いちじく」の木…このお話にはたくさんの食べ物が出てきますね。		油揚げ	精白米、砂糖	にんじん	かんぴょう(乾)、干し椎茸、酢しょうが、えだまめ(冷凍)	731 kcal 32.3 g		
	厚けずり節、鶏もも小間肉		こんにやく、里芋、三温糖	むぎ粟	にんじん、さやいんげん	れんこん、ぶなしめじ				
	いわし開き		小麦粉	揚げ油、白ごま		しょうが				
		プレーンヨーグルト	砂糖、コーンスターチ			いちじく				
		牛乳								
8 金	🍎旬を味わう～紅玉～🍎 アップルトースト 秋のホワイトシチュー 海藻サラダ 牛乳	りんごがおいしい季節になってきました。この日は、デザートによく使われる「紅玉」という品種のりんごを使ったトーストを作ります。また、この日のシチューには秋においしいさつまいもやきのこがたっぷり入っています。		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	りんご	626 kcal 19.6 g	
11 月	🍇旬を味わう～ぶどう～🍇 豆腐のうま煮 白菜のみそ汁 食べ比べぶどう 牛乳	今月の食べ比べは「巨峰」と「シャインマスカット」の食べ比べです。色、大きさ、味、食感など違いを感じながら、それぞれのよいところを探しながら食べてください。		豚こま肉、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、こまつな	干し椎茸、ゆでたけのこ、長ねぎ	609 kcal 25.4 g	
	厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ					にんじん	はくさい、えのきたけ、長ねぎ			
							巨峰、シャインマスカット			
12 火	🍷旬を味わう～きのこ～🍷 ○豆乳の日○ スパゲティ和風きのこソース 豆乳かぼちゃスープ りんご 牛乳	10月は「食」に関する記念日が多いこと、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。給食でも豆乳を使ったスープを出します。		ベーコン	刻みのり	スパゲティ	オリーブ油	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、生しいたけ、まいたけ	575 kcal 21.9 g	
	大豆、豆乳			有塩バター	かぼちゃ、パセリ	玉葱				
							りんご			
13 水	🍠旬を味わう～さつまいも～🍠 さつまいもご飯 鶏肉のみそ焼き 即席漬け きのこのトロトロ汁 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言葉にちなんで、10月13日を「さつまいもの日」としました。		鶏もも肉、赤みそ	精白米、もち米、さつまいも	黒ごま		572 kcal 24.3 g		
	厚けずり節、木綿豆腐	だし昆布、もずく(塩蔵、塩抜き)	でんぷん							
14 木	🍁季節を楽しむ～もみじ焼き～🍁 ご飯 白身魚のもみじ焼き キャベツのお浸し 田舎汁 牛乳	にんじんのすりをろして作ったソースを白身魚にかけて焼き上げます。にんじんの色もみじのように見えますね。食欲の秋、見た目からも季節を楽しんでほしいと思います。		ホキ		マヨネーズ(卵不使用)	にんじん	568 kcal 24.6 g		
	けずり節破片状						キャベツ			
	木綿豆腐、赤みそ、甘みそ	じゃがいも、こんにやく	こまつな			ごぼう、だいこん				
15 金	☆ JA東京の野菜を使った献立～小松菜～☆ ツナつな元気パン 大根サラダ ふわふわ卵スープ 牛乳	地産地消の観点から、定期的に東京都産の野菜を給食に取り入れています。この日は東京都産の小松菜とツナを使った「ツナつな」元気パンを作ります。		ツナ	ピザチーズ	丸パン	マヨネーズ(卵不使用)	こまつな	玉葱、とうもろこし(冷凍)	602 kcal 25.8 g

毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！



## ～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。
- 校外学習のため、4年生は10月11日、3年生は10月12日の給食はありません。

※1、5年生は校外学習の日も給食の提供があります。

10～11月には読書週間があります。そこで、「お話給食」と称して本の中に出てくる料理や、そのお話をイメージした料理を給食で出します。お話給食の本は、学校司書の山中先生が選んでくださいました！

# 10月 献立表(後半)

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)		
18月	<b>十三夜献立</b> 十三夜ご飯 鮭の西京焼き 辛子煮浸し すまし汁 牛乳	月見と聞いてイメージする人が多い9月の中秋の名月を「芋名月」というのに対し、10月の十三夜の月を「栗名月（豆名月ともいう）」といいます。片方だけ見るのは「片見月」といって縁起がよくないといわれています。							519 kcal
		だし昆布	精白米、砂糖	栗			えだまめ(冷凍)	26.0 g	
		生鮭、西京みそ		三温糖	すりごま				
		生わかめ				こまつな	もやし、はくさい		
		牛乳					ゆでたけのこ、長ねぎ、えのきたけ		
19火	<b>お話給食～あまからすっぱい物語～</b> テキンライス 実と葉と根のピクルス 野菜スープ 菜緒ちゃんのチャイゼリー 牛乳	「実と葉と根」というお話からは、お母さんが料理研究家を目指して考えた実と葉と根の3つを使ったレシピのピクルス、「オリジナル・フレーバー」というお話から、外国神の娘、「菜緒ちゃん」が入りこんだ「チャイ」、スライスが効いて飲めなかった主人公が、メープルシロップを入れて飲んだチャイをゼリーにアレンジしてみました。							553 kcal
		鶏もも小間肉	精白米、強化米	有塩バター、サラダ油			玉葱、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	18.3 g	
			砂糖	ごま油	にんじん、赤ピーマン	きゅうり、だいこん、キャベツ			
		ベーコン		じゃがいも		にんじん	玉葱、キャベツ		
		牛乳		粉寒天、ミルクティー	砂糖、メープルシロップ				
20水	<b>お話給食～しりとりのだいすきなあつま</b> トマト toast コーンクリームスープ 王様が最後に食べるプリン 牛乳	しりとりの大好きな王様は、しりとりの順に食べないと気が済まず、家来たちを困らせます。そこで、トマト toast トマト…と繰り返し王様に食べさせると…?王様が食事の最後に食べると決めている「プリン」も登場です。							690 kcal
		ベーコン	ナチュラルチーズ	食パン	サラダ油	トマトピューレ、ホールトマト缶、ピーマン	にんにく、玉葱	27.9 g	
		ベーコン	スキムミルク、調理用牛乳	じゃがいも、コーンスターチ		にんじん、パセリ	玉葱、クリームコーン缶		
		卵	調理用牛乳	三温糖、グラニュー糖					
		牛乳							
21木	<b>お話給食～にげたエビフライ～</b> ゆかりご飯 ニセモノのエビフライ 昆布茶漬漬 筑前煮 牛乳	スーパーの揚げ物コーナーに並んだエビフライにニセモノがまぎれこんでいました…!そこで、同じ売り場のコロッケがエビフライクイズをしてニセモノを見つけ出そうとしますが…?このニセモノの正体を給食で出します。何のフライか、お楽しみに♪							665 kcal
			精白米、強化米				ゆかり粉	31.7 g	
			ししゃも	小麦粉、パン粉	揚げ油				
					ごま油	こまつな	キャベツ、きゅうり		
		厚けずり節、鶏もも小間肉		こんにゃく、砂糖	サラダ油	にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんこん、ゆでたけのこ		
22金	<b>お話給食～きつねうどんたぬきうどん～</b> ほんものきつねとたぬきのうどん さつまいものサラダ 柿 牛乳	きつねうどんが一番と思っている「きつね」、たぬきうどんが一番と思っている「たぬき」、この2匹が人間の男の子に化けてうどん屋さんに行きます。給食では、たぬきうどんときつねうどんを合体させた「むじなうどん」を出します。							608 kcal
		鶏こま肉、油揚げ		砂糖、冷凍細うどん、揚げ玉			にんじん	玉葱、長ねぎ	20.9 g
				さつまいも		マヨネーズ(卵不使用)、サラダ油	にんじん	きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱	
								かき	
		牛乳							
25月	☆わがやのおすすめレシピ～4年1組 ○○さん～☆ ぶどうパン ペンネのグラタントマト風味 ジュリアンスープ 牛乳	夏休みに募集したわがやのおすすめレシピです。○○さんは昨年度も応募してくれました。トマトソースで味付けしたペンネにホワイトソースをかけて焼いた本格グラタンです。レシピは給食日より掲載したので、ぜひ各ご家庭でも作ってみてください♪							573 kcal
				ぶどうパン					24.8 g
		鶏こま肉	調理用牛乳、粉チーズ	小麦粉、ペンネ	有塩バター	ホールトマト缶	マッシュルーム		
		ベーコン				にんじん	セロリー、玉葱、キャベツ		
		牛乳							
26火	<b>スポーツ応援献立～集中カアップ～</b> ご飯 かつおの甘辛揚げ煮 何でも千切りサラダ キムチスープ 牛乳	スポーツをする上で頭脳の働きは大切です。集中力を高めることで、とっさに良い判断をすることができます。そこでとりたい栄養素は脳の1材料源となる糖質!そしてトマトやキムチに含まれるリコピンは糖質の吸収率を高めてくれます。脳神経の発達に備わったたんぱく質もとりたいですね。							629 kcal
			精白米、強化米					29.3 g	
		かつお 角切り		でんぷん、米粉、三温糖	揚げ油			しょうが、にんにく	
				干ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生)	
		豚ももせん切り肉、木綿豆腐、卵		でんぷん	サラダ油	にら		はくさい、はくさい(キムチ漬)	
27水	<b>スポーツ応援献立～走カアップ～</b> 柏パン 鶏肉の玄米フレーク焼き ゆできゃべつ じゃが豆スープ 牛乳	速く走るためには、筋力をつけることが必須です。重要なのは鶏肉や大豆に含まれるたんぱく質をしっかりとること!玄米や海藻などに含まれるカルシウムやマグネシウムといっしょにとると吸収率がよくなり、筋肉が効率的に作られます。							673 kcal
				ミルクパン					29.9 g
		鶏もも肉	粉チーズ	パン粉、玄米フレーク	マヨネーズ(卵不使用)			キャベツ	
		鶏こま肉、大豆		じゃがいも		にんじん、こまつな	長ねぎ		
		牛乳							
28木	<b>スポーツ応援献立～貧血予防～</b> ひじきとおかかのふりかけご飯 さばの香味焼き もやしと小松菜のごま酢 臭汁 みかん 牛乳	体を動かすには筋肉までに十分な酸素を運ぶことが必要となります。また、走ったり跳ねたりすることで赤血球が壊れやすくなり「スポーツ貧血」を起こす恐れもあります。鉄分は全身に酸素を運ぶヘモグロビンとなる大事な栄養素です。さばひじきに含まれます。吸収されにくい栄養素なので、みかんなどに含まれるビタミンCをいっしょにとるのがおすすめです。							661 kcal
		けずり節破片状	干ひじき	精白米、強化米、砂糖	白ごま				28.5 g
		さば			ごま油			にんにく、しょうが、長ねぎ	
				三温糖	すりごま	こまつな、にんじん	もやし		
		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		
29金	<b>スポーツ応援献立～疲労回復～</b> 回鍋肉丼 中華きゅうり 春雨スープ りんごジュース	29、30日は運動会です。明日に疲れを残さないために、疲労回復に役立つビタミンB1(豚肉などに含まれる)をにんにくやらいついしょにとりましょう!また、動いた後はできるだけ早めに糖質をとるのがよいとされているので、この日は特別にりんごジュースを出します。							535 kcal
		豚肩小間肉、赤みそ		精白米、精麦、強化米、砂糖、でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが、にんにく、ゆでたけのこ、長ねぎ、キャベツ	14.5 g	
				三温糖	ごま油			きゅうり	
		ベーコン		緑豆はるさめ		にんじん、チンゲンツァイ	はくさい、長ねぎ、干し椎茸		
		牛乳					りんごジュース		

26～29日は、運動会に向け「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。



**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%

**10月栄養価平均(3・4年生)**  
 エネルギー 618kcal  
 たんぱく質 25.0g