

11月 献立表(前半)

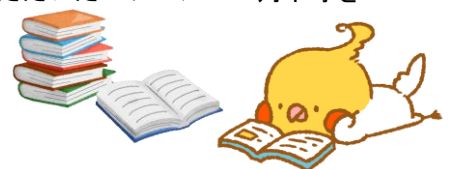


台東区立 千東小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

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)		
2火	☐お話給食～ゆきのひのだんまりうさぎ～☐ ココアあげパン だんまりうさぎが作ったシチュー 雪のマカロニ入りサラダ 牛乳	今月も、絵本の中に出てくる料理や、そのお話をイメージした料理が出る「お話給食」が登場です。この日は、「だんまりうさぎ」が作ったシチューをイメージしました。白菜やかぶなど、冬にうれしい野菜がたっぷり入っています♡		ココパン、砂糖	揚げ油				672 kcal 22.3 g
	ベーコン、鶏こま肉	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、こまつな	玉葱、キャベツ、はくさい、かぶ、生しいたけ(菌床栽培)			
			マカロニ、砂糖	オリーブ油、サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱			
		牛乳							
4木	🌾新米を味わう～大崎市のひとめぼれ～🌾 大崎市の新米ひとめぼれご飯 味付けのり 豚肉のしょうが焼き 味付けきゅうり きゃべつのみそ汁 牛乳	今月から、給食で使うお米も新米です。今までは岩手県産のものを使用していましたが、今年度より台東区の連携都市である宮城県大崎市でとれた「ひとめぼれ」という品種を中心に納品されることになりました。		精白米、強化米					623 kcal 24.1 g
		味付けのり							
	豚肩ロース					しょうが			
			砂糖	サラダ油		きゅうり			
	油揚げ、赤みそ、白みそ					キャベツ、えのきたけ			
	牛乳	牛乳							
5金	🍚食べ比べ～コシヒカリ・ふさこがね～🍚 食べ比べご飯(コシヒカリ・ふさこがね) さばのしょうゆだれ 野菜のわさび和え けんちん汁 牛乳	新米の季節ということで、今月はいろいろな品種のお米を給食に出しています。この日は2種類のお米を食べ比べてもらいたいと思います。粘り気やあまさ、食感、香り、比べるとその品種の特徴がよくわかると思います。		精白米					623 kcal 27.4 g
	さば		砂糖			にんにく			
					にんじん、こまつな	キャベツ			
	厚けずり鶏、鶏もも小間肉、木綿豆腐		こんにゃく、里芋	サラダ油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ			
	牛乳	牛乳							
8月	☆かみかみ献立～いい歯の日～☆ かみかみかき揚げ丼 カルシウム入りサラダ なめこ汁 牛乳	11(いい)8(は)の語呂合わせで、11月8日は「いい歯の日」です。給食では、噛み応えのある食品やカルシウムが多く含まれる食品を取り入れました。		精白米、強化米、さつまいも、小麦粉、砂糖	大豆油	にんじん	玉葱、ごぼう	710 kcal 27.0 g	
	大豆、卵、厚けずり鶏	干ひじき	粉チーズ、調理用牛乳、卵がチーズ	砂糖	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、プロコリ	キャベツ、きゅうり		
	厚けずり鶏、木綿豆腐、赤みそ						だいこん、なめこ、長ねぎ		
	牛乳	牛乳							
9火	🍜給食でGOTOイート～栃木県～🍜 ご飯(栃木県産なすひかり) ジャンボ揚げぎょうざ しもつかれ かんぴょうの卵とじ 牛乳	11月15～17日に、6年生は日光移動教室を控えています。そこで、給食でも栃木県にちなんだメニューを取り入れました。「しもつかれ」は栃木県の郷土料理です。正月の残りものの鮭や筋分の豆の残り、おろした大根やにんじん、酒かすなどを混ぜ合わせて作る料理です。		精白米、強化米					695 kcal 26.1 g
				ぎょうざの皮、でんぷん、小麦粉	揚げ油、ごま油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ		
	豚ひき肉					にんじん	だいこん		
	油揚げ、大豆、鮭					こまつな	かんぴょう、玉葱		
	厚けずり鶏、卵	だし昆布	でんぷん						
	牛乳	牛乳							
10水	☐お話給食～ふしぎなでまえ～☐ カレーライス ラーメンサラダ ぶどうゼリー 牛乳	ものぐさ香のじゃがさんとさつまさん。カレーとラーメンを頼んだら、ふしぎな出前がやってきました！給食ではカレーとラーメンがいつしょに登場する夢のような献立です！		精白米、強化米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	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	712 kcal 19.6 g	
	豚肩小間肉			蒸し中華めん(卵不使用)、砂糖	ごま油、サラダ油、白ごま	にんじん	はくさい、もやし、長ねぎ		
			粉寒天	砂糖			ぶどうジュース		
	牛乳	牛乳							
11木	🌾新米を味わう～魚に合う米 ササニシキ～🌾 ご飯(宮城県産ササニシキ) 鮭の塩焼き きんぴら じゃがいものみそ汁 牛乳	ササニシキは、粘りの少ないあっさりとした食感が特徴で、冷めても食味が落ちにくい品種です。お寿司屋さんで使われることが多く、さっぱりしているのでお魚とよく合うお米です。また、この日は「鮭の日」です。鮭の漢字のつくりが「魚」が入っていることから定められました。		精白米、強化米					544 kcal 23.2 g
	鮭								
			糸こんにゃく、砂糖	サラダ油、白ごま	にんじん	ごぼう			
	赤みそ、白みそ	わかめ	じゃがいも			玉葱			
	牛乳	牛乳							
12金	☐お話給食～スパゲッティ大さくせん～☐ あっくんのトマトソースのスパゲッティ パリパリ海藻サラダ あおぞらゼリー 牛乳	料理大好きあっくんは、キッズシェフコンテストにでることに！でもパスタ料理をつくったことがなくて困っていると、突然、不思議な妖精が現れて……あっくんが作ったスパゲッティを再現して給食に出します。		大豆、豚ひき肉、粉チーズ	スパゲッティ	有塩バター、オリーブ油	にんじん、トマト缶詰(ジュース)、トマトピューレ	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、パセリ	647 kcal 26.6 g
			海藻ミックス	砂糖、ワンタンの皮	ごま油、揚げ油	にんじん	キャベツ、きゅうり		
			粉寒天	砂糖			ナタデココ		
	牛乳	牛乳							
15月	☐お話給食～ハンバーグハンバーグ～☐ ご飯 ハンバーグ キャベツとリンゴのサラダ もやしスープ 牛乳	ハンバーグができるまでを、おいしいイラストと、リズムカルな文章で描いた、食べ物絵本です。給食でも絵本のようにハンバーグを作ります…！		精白米、強化米					625 kcal 23.0 g
	豚ひき肉、卵	調理用牛乳	生パン粉、三温糖	サラダ油	にんじん、トマト缶詰(ジュース)	玉葱			
			砂糖	サラダ油		キャベツ、きゅうり、りんご			
					にんじん、こまつな	玉葱、もやし、えのきたけ			
	牛乳	牛乳							

～お知らせ～

- 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。
- 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。
- 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、2年生は11月11日、5年生は11月18日の給食はありません。
- 日光移動教室のため、6年生は11月15～17日の給食はありません。



11月 献立表(後半)



台東区立 千東小学校
校長 瀧島和則
校 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	新米を味わう～混ぜご飯に合う米 雪若丸～  鶏肉とごぼうの雪若丸ご飯 ちくわの2色揚げ ごま入り煮浸し 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	鶏ひき肉、油揚げ 焼き竹輪 厚けずり節、木綿豆腐、赤みそ、白みそ 牛乳	無機質 あおりのり 生わかめ	精白米、強化米、しらたき、砂糖 小麦粉 砂糖 牛乳	サラダ油 揚げ油 白ごま 牛乳	にんじん、さやいんげん しょうが、ごぼう こまつな、にんじん だいこん、長ねぎ	しょうが、ごぼう もやし、はくさい だいこん、長ねぎ	648 kcal 29.4 g
17	お話給食～からすのそばやさん～  オモチくんのオモチうどん フライドピーンズサラダ りんご (1/8) 牛乳	鶏もも小間肉、油揚げ ひよこまめ 牛乳	無機質 砂糖 牛乳	冷凍細うどん、こんにやく、里芋、もち 砂糖 牛乳	サラダ油 揚げ油、サラダ油 牛乳	にんじん、こまつな にんじん 牛乳	だいこん、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	540 kcal 20.3 g
18	お話給食～ハンダのびっくりプレゼント～  えびピラフ くきわかめサラダ かぶといものスープ ハンダがプレゼントした果物 牛乳	鶏こま肉、むきえび くきわかめ ベーコン 牛乳	無機質 砂糖 じゃがいも 牛乳	精白米、強化米 砂糖 でんぷん 牛乳	塩バター、サラダ油 ごま油、白ごま 牛乳	にんじん にんじん にんじん、かぶ(葉) 牛乳	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍) キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍) にんにく、玉葱、かぶ みかん	511 kcal 17.2 g
19	☆ 産地産消～とうきょう元気農場でとれた野菜 大蔵大根～ ☆  とうきょう元気農場のマーボー大根丼 ナムル 中華コーンスープ 牛乳	豚ひき肉、高野豆腐、麦みそ 卵	無機質 砂糖 でんぷん 牛乳	精白米、強化米、三温糖、でんぷん 砂糖 でんぷん 牛乳	サラダ油、ごま油 ごま油、白すりごま ごま油 牛乳	にんじん こまつな、にんじん 牛乳	しょうが、長ねぎ、だいこん はくさい 玉葱、クリームコーン缶	617 kcal 21.9 g
22	● 長野県りんごの日～長野のりんごを味わおう～ ●  ツナコッペ ポークピーンズ りんご (1/8) 牛乳	ツナ 大豆、ベーコン、豚肩肉	無機質 砂糖 牛乳	コッペパン じゃがいも、三温糖、でんぷん 牛乳	マヨネーズ(卵不使用) 塩バター 牛乳	パセリ にんじん、ホールトマト缶、トマトピューレ 牛乳	玉葱 にんにく、玉葱 りんご	652 kcal 27.3 g
24	新米を味わう～揚げ物に合う米 新之助～  ご飯(新潟県産新之助) 白身魚の竜田揚げ 野菜の梅風味和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	メルルーサ 油揚げ、赤みそ、白みそ 牛乳	無機質 砂糖 じゃがいも、はちみつ、三温糖 牛乳	精白米、強化米 でんぷん、米粉 じゃがいも、はちみつ、三温糖 牛乳	揚げ油 揚げ油 白ごま 牛乳	にんじん、かぼちゃ、こまつな 牛乳	しょうが キャベツ、だいこん、ねり梅 玉葱	644 kcal 26.5 g
25	お話給食～ヘルシーせんたいダイスレンジャー～  わかめご飯 生揚げのそぼろ煮 根菜汁 柿 (1/4) 牛乳	豚背びき肉、鶏挽き肉、生揚げ 鶏こま肉、厚けずり節 牛乳	無機質 砂糖 じゃがいも、こんにやく 牛乳	精白米、強化米 砂糖、でんぷん じゃがいも、こんにやく 牛乳	白ごま 牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、こまつな 牛乳	玉葱、干し椎茸 だいこん、ごぼう かき	609 kcal 24.0 g
26	新米を味わう～カレーに合う米 あさひの夢～  和風ドライカレーライス 白菜スープ りんご (1/8) 牛乳	豚ひき肉、赤みそ ベーコン 牛乳	無機質 砂糖 牛乳	精白米、強化米、こんにやく 砂糖、でんぷん 牛乳	サラダ油 牛乳	にんじん にんじん 牛乳	ごぼう、しょうが 玉葱、はくさい りんご	610 kcal 21.2 g
29	旬を味わう～さつまいも～  さつまいもトースト ポトフ シルバーサラダ 牛乳	豚肩肉、ベーコン 牛乳	無機質 砂糖 牛乳	食パン、さつまいも、グラニュー糖 牛乳	無塩バター サラダ油、マヨネーズ(卵不使用) 牛乳	にんじん にんじん 牛乳	玉葱、キャベツ キャベツ、きゅうり	620 kcal 22.2 g
30	☆ わがやのおすすりレシピ～1年2組 ○○ ○○さん～ ☆  にんじんご飯 五目玉子焼き おばあちゃんの絶品ひじきの五目煮 もやしのみそ汁 牛乳	鶏ひき肉、卵 油揚げ、焼き竹輪、大豆 厚けずり節、木綿豆腐、赤みそ、白みそ 牛乳	だし昆布 干ひじき 牛乳	精白米、もち米、強化米 三温糖 こんにやく、砂糖 牛乳	サラダ油 ごま油 牛乳	にんじん にんじん にんじん 牛乳	干し椎茸、玉葱、ゆでたけのこ 生しいたけ(菌栽培) もやし、長ねぎ	629 kcal 27.8 g



今月の給食にはさまざまな品種のお米が登場します。千東小学校にお米を納品してくださっている「有限会社 越後屋米穀店」様にご協力いただきお米を選びました。



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 628kcal
 たんぱく質 24.1g

