

9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 (3・4年生)
2 金	旬を味わう(巨峰) スパゲティ大豆入りミートソース じゃが芋のハニーサラダ 果物(巨峰) 牛乳	大豆, 豚ひき肉, 粉チーズ	スパゲティ, 有塩バター, オリーブ油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー, トマト	2学期の給食スタートです! 夏休みもしっかり食べて元気に過ごせましたか? この日は旬の果物、巨峰を給食で出します。今月も給食で旬の食材がたくさん登場するので楽しみにしてください。	688 kcal 27.3 g
5 月	食べ比べ給食(梨) & ラッキーにんじんデー 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	豚ひき肉, 鶏ひき肉, ナチュラルチーズ ベーコン	食パン, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん かぶ, かぶ(葉), にんじん, キャベツ	毎年、台東区の連携都市である茨城県の筑西市から梨が贈呈されます。そこで、給食でも梨に注目して子供たちに筑西市の梨について伝えていきたいと思います。この日は2種類の梨を子供たちに食べ比べてもらいます。	585 kcal 22.6 g
6 火	黒酢の日 & 黒ごまの日 ~黒酢・黒ごまを使ったメニュー~ 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	かつお 角切り けずり節破片状 生わかめ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 強化米 でんぷん, 米粉, 砂糖, はちみつ, 黒ごま	しょうが こまつな, にんじん, はくさい	9(く)6(ろ)の語呂合わせで9月6日はさまざまな記念日が定められています。この日の給食では黒酢と黒ごまを使った かつおの黒酢あんを出します。白ご飯にとても合うメニューで、子供たちにも人気です。	567 kcal 27.9 g
7 水	十五夜献立 けんちんうどん 野菜のわさび和え うさぎまんじゅう 牛乳	鶏もも小間肉, 油揚げ	冷凍細うどん, サラダ油, こんにやく, 里芋	にんじん, だいこん, ごぼう, 干し椎茸, 長ねぎ, ほうれんそう キャベツ, こまつな	今年の十五夜は9月10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」とよばれ、おだんごのかわりに収穫した里芋をお供えする地域もあるそうです。	521 kcal 18.8 g
8 木	旬を味わう(秋なす) なすと豆腐のマーボー丼 チンゲン菜のナムル りんごゼリー 牛乳	しほり豆腐, 大豆, 豚ひき肉, 赤みそ	精白米, 揚げ油, サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油	なす, にんにく, しょうが, 椎茸, たけのこ, 玉葱, にんじん チンゲンツアイ, キャベツ, もやし	秋なすは、みずみずしい夏のなすに比べ、種が少なく身がしまっています。さて、「秋なすは嫁に食わずな」という言葉がありますが、これはなすは食べ過ぎると体を冷やしてしまうため、大切なお嫁さんには食べさせないようにしようという意味です。	639 kcal 22.1 g
9 金	重陽の節句献立 栗入り吹き寄せご飯 焼きししゃも 菊入り煮浸し なすのみそ汁 牛乳	鶏もも小間肉 ししゃも 厚けずり節, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, もち米, 強化米, むき栗, 三温糖 ごま油, 白すりごま	にんじん, えだまめ(冷凍), ぶなしめじ もやし, こまつな, きくの花 なす, 長ねぎ	9月9日は「重陽の節句」です。中国では、奇数は縁起の良い「陽」の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる」→「重陽」として愛で、祝いました。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煮浸しを提供します。	605 kcal 29.9 g
12 月	東京都だって地産地消献立(姫冬瓜) ジャーチャー麺 東京都産の姫冬瓜スープ 梨 牛乳	豚ひき肉, 赤みそ, 八丁みそ 鶏こま肉	蒸し中華めん(卵不使用), ごま油, 三温糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉葱, もやし, きゅうり とうがん, にんじん, しょうが, 干し椎茸, こまつな	この日のスープに入っている冬瓜は、東京都の八王子市にある「とうきょう元気農場」でとれたものです。昨年度も「とうきょう元気農場」でとれた大根やさつまいもを使用しました。この日は「姫冬瓜」という、普通の冬瓜に比べて小さくてやわらかい品種を使います。	551 kcal 22.9 g
13 火	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	豚こま肉 鶏もも切身 厚けずり節, 絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, サラダ油, ごま油, 白ごま でんぷん, 小麦粉, 揚げ油 砂糖, 白すりごま	長ねぎ, ビーマン, はくさい(キムチ漬け), たくあん にんにく, しょうが もやし, はくさい, こまつな	5年生の霧ヶ峰移動教室に合わせて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、漬物が有名な長野県塩尻市で、漬物離れる子供たちに親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」は実は揚げ物です。長野県には海がなく、山がある→山賊→山賊は物をとりあげる→鶏揚げる と語呂合わせでできたメニューだそうです。	693 kcal 32.0 g
14 水	旬を味わう(梨) 柏パン 豚肉の梨ソースがけ 海藻サラダ ふわふわ卵スープ 牛乳	豚ロース切身	ミルクパン 砂糖	なし	梨をそのままデザートとして食べるだけでなく、ソースに活用してみます。この梨ソースは、梨を贈呈してくれる筑西市の給食メニューのひとつです。	585 kcal 27.5 g

~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」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「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。

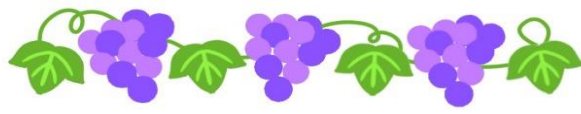


台東区の連携都市である茨城県筑西市から、今年も児童へ梨の贈呈があります。ぜひご家庭でも、梨について話題にしてみてください!



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください!

9月 献立表(後半)



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 (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 (3・4年生)
15 木	● ひじきの日～ひじきを使った献立～ ●					
	ひじきご飯	鶏もも小間肉、ひじき(乾)、大豆	精白米、もち米、強化米、サラダ油、三温糖	糸こんにゃく、にんじん、さやいんげん	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、当時の敬老の日である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、マグネシウムなど栄養素も豊富に含まれています。	537 kcal
	きびなごの茶っきり揚げ	きびなご	でんぷん、小麦粉、揚げ油			23.0 g
	大根の浅漬け		ごま油、白ごま	だいこん、だいこん葉		
	小松菜のみそ汁	厚けずり節、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ		こまつな、にんじん、ぶなしめじ		
牛乳	飲用牛乳					
16 金	👴 敬老の日～まごわやさしい食材を使った献立～ 👵					
	ご飯		精白米、強化米		今年の敬老の日は9月19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」食材を探してみましょう!	639 kcal
	さばのみそ煮	さば、赤みそ	三温糖	しょうが、長ねぎ		28.7 g
	土佐きゅうり	けずり節破片状		きゅうり		
	まごわやさしいスープ	厚けずり節、鶏こま肉、レンズまめ(乾)、わかめ(生)	じゃがいも、白ごま	玉葱、にんじん、干し椎茸		
牛乳	飲用牛乳					
20 火	🐟 旬を味わう(太刀魚) 🐟					
	太刀魚のあんかけ丼	たちうお	精白米、揚げ油、米粉、でんぷん、砂糖、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ(レトルト)、ピーマン	その名の通り、刀のような姿をした「太刀魚」。6～10月に産卵期を迎えるため、夏から秋にかけてが旬といわれています。この日の給食では、米粉を使ってカラッと揚げた太刀魚に野菜たっぷりのあんかけをかけて提供します。	669 kcal
	磯の香りのおみそ汁	厚けずり節、赤みそ、白みそ、あおさ(葉干し)	じゃがいも	玉葱		23.3 g
	冷凍みかん			冷凍みかん		
	牛乳	飲用牛乳				
21 水	🍏 旬を味わう(梨) 🍏					
	セサミトースト		食パン、ねりごま、白すりごま、有塩バター、グラニュー糖		この日は梨をサラダに使用します。旬の果物を、いろいろな方法で味わいたいですね。	691 kcal
	コーンシチュー	豚肩小間肉、ベーコン(短冊切り)、調理用牛乳、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	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		23.8 g
	梨入りサラダ		サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、なし		
	牛乳	飲用牛乳				
22 木	☆ 給食を通してSDGsを知ろう～食品ロス削減メニュー～ ☆					
	ご飯		精白米、強化米		この日のきんぴらに使うにんじんやごぼうは皮ごと使用します。また、みそ汁に使ったきゃべつの芯もせん切りに入れて入れる予定です。食品ロスを少しでも減らすため、給食でも定期的にSDGsの観点を取り入れたいと思います。	602 kcal
	鶏の塩麴焼き	鶏もも切身	米こうじ			23.3 g
	もったいないきんぴら		ごま油、糸こんにゃく、砂糖、白ごま	ごぼう、にんじん		
	きゃべつのみそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ		キャベツ、えのきたけ		
牛乳	飲用牛乳					
26 月	🌾 東京都産地産地消献立(小松菜) 🌾					
	枝豆ご飯		精白米、もち米、強化米	えだまめ(冷凍)	給食では定期的に東京都産の食材を活用し、地産地消を推進しています。身近に田畑がない子供たちに、給食を通して、東京都でも農産物が育てられていることを伝えていきたいと思っています。	608 kcal
	ホキのあられ揚げ	ホキ	小麦粉、米粉、あられ、揚げ油	しょうが		26.0 g
	東京都産小松菜のごま酢		すりごま、三温糖	もやし、こまつな、にんじん		
	もみじ入りすまし汁	絹ごし豆腐、生わかめ	生ふ	長ねぎ		
牛乳	飲用牛乳					
27 火	☆ 旬を味わう(冬瓜) ☆					
	しょうゆラーメン	豚ひき肉	蒸し中華めん(脚不使用)、ごま油、サラダ油	しょうが、長ねぎ、にんにく、たけのこ(レトルト)、もやし	冬瓜は、「冬」という漢字が使われていることから冬の野菜と思われがちですが、実は夏に収穫される野菜です。夏に収穫し、冬まで保存がきき食べられることからこの漢字が使われるようになったそうです。	640 kcal
	ツナとみそドレサラダ	ツナ、白みそ	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、玉葱		24.5 g
	冬瓜入りフルーツポンチ		砂糖	パイン缶、ビッツ、みかん缶、黄桃缶、ダイス、とうがん		
	牛乳	飲用牛乳				
28 水	👧 千束幼稚園体験給食(にじ組) 👧					
	ご飯		精白米、強化米		この日は併設幼稚園である千束幼稚園のにじ組さんが小学校と同じ給食を食べます。昨年度から月に一度体験給食を実施していますが、今回は自分たちで一部準備を進めたり、自分が食べられる量に減らしたりする練習をします。	587 kcal
	鮭の南部焼き	生鮭	黒ごま、白ごま			29.7 g
	和風サラダ		サラダ油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん		
	白菜のみそ汁	厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ		はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ		
牛乳	飲用牛乳					
30 金	☆ 給食を通してSDGsを知ろう～食品ロス削減メニュー～ ☆					
	ポテサラサンド	ナチュラルチーズ	コッペパン、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ(脚不使用)	玉葱、にんじん、パセリ	22日に引き続き、この日もSDGsの観点から献立を組み立てています。スープに使う野菜も食品ロスを減らすため、皮を活用したいと考えています。皮ごと食べることで、その野菜の栄養もしっかりとることができますね。	595 kcal
	チキンサラダ	鶏もも切身	ごま油、白ごま	とうもろこし(冷凍)、にんじん、キャベツ、きゅうり		22.8 g
	エコなミネストラスープ	ベーコン(短冊切り)	オリーブ油	にんじん、玉葱、かぶ、トマト		
	牛乳	飲用牛乳				



栄養摂取基準量
1・2年生:530kcal 3・4年生:650kcal 5・6年生:780kcal

9月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 611kcal
たんぱく質 25.3g

