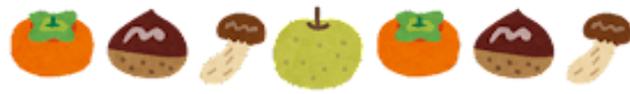


10月 献立表(前半)



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)
3月	ト 給食でGOTOイート(鳥取県)ト だんどうろけ飯 はたはたの青のり揚げ 小松菜と白菜のごま入り煮浸し じゃぶ汁 梨(鳥取県産二十世紀) 牛乳	だし昆布, 油揚げ, しぼり豆腐 はたはた(小魚), あおのり 鶏こま肉 飲用牛乳	精白米, サラダ油 揚げ油, 小麦粉 白ごま, 砂糖 サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 干し椎茸, こねぎ ごまつな, もやし, はくさい にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ なし	「だんどうろけ飯」とは豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みご飯のことです。「だんどうろけ」とは方言で「雷」のことで、豆腐を炒めるときにするバリバリという音が雷鳴のように聞こえることから名前がついたそうです。 鳥取県で「はたはた」は「しろはた」の地方名で昔から親しまれている魚で、その水揚げ量も全国トップクラスです。 じゃぶ汁の「じゃぶ」とは、野菜などを煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくるのに由来しているそうで、地元の素材を使った汁物です。	589 kcal 22.3 g
4火	鯛の日献立 & 食べ比べ給食(ぶどう) いわしの蒲焼き丼 昆布茶浅漬け かぶのみそ汁 食べ比べぶどう(ピオーネ・シャインマスカット) 牛乳	まいわし 油揚げ, 赤みそ, 白みそ 飲用牛乳	精白米, 強化米, 白ごま, 米粉, だんご, 揚げ油, 三温糖 ごま油 サラダ油 飲用牛乳	キャベツ, きゅうり, ごまつな かぶ, かぶ(葉), にんじん, えのきたけ ピオーネ, マスカット	1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせで、10月4日は「いわしの日」です。給食でも、いわしをカラッと揚げ、甘辛いタレを絡めて提供します。 この日はもうひとつ。デザートには2種類のぶどうを提供し、子供たちに食べ比べてもらおう予定です。	606 kcal 22.7 g
5水	地産地消献立(シントリ菜) チリコンカンサンド ポテトサラダ 生田さんちのシントリ菜のスープ 牛乳	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ 鶏こま肉 飲用牛乳	コッパン, サラダ油, 小麦粉 じゃがいも, マヨネーズ(卵不使用) サラダ油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマトピューレ にんじん, とうもろこし(冷凍), きゅうり にんじん, シントリ菜, もやし	江戸川区の農家 生田さんが育てたシントリ菜をたっぷりスープに入れます。1学期も、生田さんが育てた小松菜やシントリ菜を給食で食べましたね。	572 kcal 22.7 g
6木	給食を通してSDGsを知ろう(食品ロス削減メニュー) リサイクルふりかけご飯 鶏肉の七味焼き 大根サラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳	薄けずり節, 刻み昆布 鶏もも切身 薄けずり節, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ 飲用牛乳	精白米, 強化米, 三温糖, 白ごま サラダ油, ごま油, 砂糖 ごま油, 砂糖, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ にんじん, きゅうり, だいこん にんじん, 玉葱, かぼちゃ, ごまつな	10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことですが、みなさんは日本でどれくらいあるか知っていますか？実は年間約600万トン！これは東京都民の年間の食量とほぼ同じといわれています。これだけたくさんの方が1年間食べていけるだけの量を、私たちは捨ててしまっていることになりました。 この日のふりかけは、だしをとった昆布や削り節をリサイクルして作ります。	662 kcal 28.5 g
7金	お月見献立~10月8日は十三夜~ 十三夜ご飯 さんまの塩焼き きゃべつのゆかり和え 月見汁 牛乳	だし昆布 さんま けずり節破片状 厚けずり節, 豚こま肉 飲用牛乳	精白米, 栗, 砂糖 精白米 でんぷん	えだまめ(冷凍) キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆかり粉 椎茸, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, ほうれんそう, かぼちゃ	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。片方の月だけ見るのは「片見月」といって縁起がよくないといわれています。 この日は栗・豆名月にちなんで栗や枝豆が入ったご飯や、お月さまをイメージした黄色いだんごが入った月見汁を出します。	664 kcal 26.8 g
11火	旬を味わう(梨) ご飯 肉豆腐 きのこと白菜のみそ汁 梨 牛乳	豚肩小間肉, 焼き豆腐 厚けずり節, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ 飲用牛乳	精白米, 強化米 サラダ油, 三温糖	にんじん, 糸こんにゃく, 玉葱, グリンピース(冷凍) はくさい, にんじん, えのきたけ, ぶなしめじ なし	梨の季節も終盤を迎えます。豊水、幸水、秋月、新甘泉、二十世紀…給食でもさまざまな品種を提供してきました。この日も、八百屋さんセレクトの美味しい梨を給食で出します。お楽しみに♪	641 kcal 28.6 g
12水	旬を味わう(紅玉りんご, 秋野菜) 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	鶏こま肉, 調理用牛乳, 生クリーム 海藻ミックス 飲用牛乳	食パン, 有塩バター, 無塩バター, はちみつ, グラニュー糖 サラダ油, さつまいも, 無塩バター, 小麦粉 砂糖, ごま油, 白ごま	りんご 生姜, 和川, 人参, 玉葱, しめじ, 伊豆, ねぎ, かつお, かつお キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし(冷凍)	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てトーストを作ります。 また、この日のシチューには、秋に美味しいさつまいもやきのこをたっぷり入れます。	635 kcal 20.1 g
13木	旬を味わう(さつまいも) さつまいもご飯 いかの竜田揚げ 野菜のおかか和え きつね汁 牛乳	いか けずり節 だし昆布, 厚けずり節, 油揚げ 飲用牛乳	精白米, もち米, さつまいも 揚げ油, でんぷん, 米粉 白ごま, 砂糖	しょうが ごまつな, もやし, にんじん だいこん, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, ごまつな	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さをほめる言葉にちなんで、10月13日は「さつまいもの日」です。ご飯といっしょにさつまいもを炊き上げたホクホクの「さつまいもご飯」は、毎年大人気です☆	548 kcal 24.8 g
14金	給食を通してSDGsを知ろう(食品ロス削減メニュー) 焼きうどん おからいもちもち こんにゃくサラダ 牛乳	豚こま肉, けずり節破片状, あおのり おから 刻み昆布 飲用牛乳	サラダ油, 冷凍うどん じゃがいも, 揚げ油, 米粉, でんぷん, 有塩バター ごま油, 糸こんにゃく, 砂糖	にんじん, 玉葱, キャベツ, ピーマン, 干し椎茸, 酢しょうが もやし, にんじん, えのきたけ, 玉葱	食品ロス削減の観点から、今回の給食では豆腐を作るときに出る「おから」を活用したメニューを出します。 豆腐に関連して…最近では肉の代わりに大豆からできた「大豆ミート」が注目されています。栄養に優れていることはもちろん、牛や豚を育てる際に発生する温室効果ガスの削減や、食糧危機の解消が期待されています。	657 kcal 23.5 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。

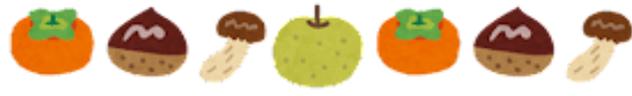
10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。給食でも、食品ロス削減を意識した献立を取り入れています。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？



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 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)
17月	給食を通してSDGsを知ろう(食品ロス削減メニュー) 和風ドライカレーライス 切干大根サラダ 丸ごとキャロットゼリー 牛乳	豚ひき肉、赤みそ 粉寒天 飲用牛乳	精白米、強化米、こんにやく、サラダ油 ごま油、砂糖 砂糖	にんじん、ごぼう、しょうが 切干しだいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、玉葱 ハレソアブレング(ストリートジュース)、にんじん	にんじんを皮ごと使ってゼリーを作ります。にんじんをミキサーにかけ、オレンジジュースと合わせて作るので、違和感なくおいしく食べることができます。 日本の食品ロスのうち、半分近くが家庭から出されています。それを少しでも減らすため、この日の給食のように使える部分は捨てずに活用できるといいですね。	613 kcal 21.4 g
18火	旬を味わう(りんご) 米粉パン 手作りりんごジャム 高野豆腐のグラタン レンズ豆入りトマトスープ 牛乳	調理用牛乳、豆乳、高野豆腐、鶏こま肉、ナチュラルチーズ レンズまめ(乾)、豚こま肉、ベーコン 飲用牛乳	米粉パン 砂糖 サラダ油、有塩バター、小麦粉、パン粉 サラダ油、じゃがいも	りんご、レモン(果汁、生) 玉葱、にんじん、えのきたけ、こまつな にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト缶、トマトピューレ、パセリ	旬を迎えるりんごを使って給食室でジャムを手作りします。八百屋さんがおすすめの品種を選んで納品して下さる予定です。 米粉のパンも今年度初めて出しますが、ジャムに合いそうですね♪パンは蒸して提供する予定なので、ふわふわの食感を味わえます◎	664 kcal 25.4 g
19水	お話給食「むしゃむしゃたべたらおいしいぞ」 & ☆江戸千住ねぎを味わう☆ & 給食試食会 むしゃむしゃ食べたい焼き鳥丼 里芋と大根のみそ汁 ふしぎな目玉焼き 牛乳	鶏もも小間肉、きざみのり 厚けずり節、だし昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ 粉寒天、調理用牛乳 飲用牛乳	精白米、強化米、三温糖、サラダ油、砂糖、でんぶん 里芋 砂糖	しょうが、長ねぎ、玉葱 にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな 黄桃缶ハーフ	10月27～11月9日は「読書週間」です。給食を通して本に親しんでもらうため、本に出てくる料理やそのお話をイメージした料理を出す「お話給食」を出します。 この日は、3匹のはらぺこオオカミが、目の前にやってきた鶏を見て、どうやっておいしく食べようか悩むお話です。給食ではオオカミが鶏を見て思い浮かべた焼き鳥や目玉焼きを再現したメニューを出します。	754 kcal 31.6 g
20木	お話給食「きのこのこのこふしぎのこ」 のこのこクリームスパゲティ コーンサラダ りんご 牛乳	鶏もも小間肉、豆乳、生クリーム、調理用牛乳 飲用牛乳	スパゲティ、サラダ油、有塩バター、小麦粉 サラダ油	にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、生しいたけ、しめじ、パセリ キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱 りんご	しいたけ、しめじ、なめこ、えりんぎ…食べておいしいきのこですが、いったいどのように育つのでしょうか？きのこの仲間にはどんなものがあるのでしょうか？知れば知るほど不思議なきのこの本をイメージしてきのこをたっぷり入れたクリームスパゲティを作ります。	557 kcal 21.5 g
21金	お話給食「大根はエライ」 & 給食を通してSDGsを知ろう(食品ロス削減メニュー) ご飯 ほっけのピリっと焼き 大根の葉と油揚げの甘辛炒め 大根のみそ汁 牛乳	ほっけ 油揚げ だし昆布、木綿豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 三温糖、ごま油 ごま油、砂糖	しょうが、にんにく だいこん葉 だいこん	さまざまな料理で使われている大根。生でも煮てもおいしい。薬味として主菜の味を引き立てたり、いっしょに煮たものの味を引き立てたり、人気も実力もあるのに、どこか奥ゆかしい。絵本に出てきたさまざまな大根料理から、大根の葉の甘辛炒めを出します。葉っぱも上手に使うことで、食品ロス削減にもつながりますね。	558 kcal 24.6 g
24月	☆わがやのおすすめレシピ☆ ナンのお好み焼き かつぱのきゅうりサラダ もやしスープ 桃のパパロア 牛乳	干し桜えび、たこ、いか短冊、粉かつお節 粉寒天、調理用牛乳、生クリーム 飲用牛乳	ナン、マヨネーズ(卵不使用) 緑豆はるさめ、ごま油 砂糖	キャベツ、とうもろこし(冷凍)、しょうが(酢漬) きゅうり、キャベツ、にんじん にんじん、玉葱、もやし、えのきたけ、こまつな 白桃缶	夏休みに募集した「わがやのおすすめレシピ」！今年度は1年1組〇〇さんのおうちから「桃のパパロア」を教えていただきました。子供も桃をつぶしたり、型に生地を流し入れたりしていっしょに作る事ができるメニューだそうです。お気に入りのグラスに入れてそのまま食べるのも良いですね◎	573 kcal 24.2 g
25火	給食を通してSDGsを知ろう(食品ロス削減メニュー) ご飯 丸ごと揚げあじ 小松菜のおひたし 豚汁 牛乳	まあじ(開き干し) けずり節破片状 豚肩小間肉、木綿豆腐、赤みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 揚げ油 ごま油、じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんにく こまつな、にんじん、はくさい ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	あじの干物をそのまま揚げた「丸ごと揚げあじ」。カリカリに揚げてあるので、頭も骨もしっぽも全部食べることができます！ このように、調理の方法でも食品ロスを削減することができます◎	591 kcal 25.6 g
26水	旬を味わう(柿) 炒めそばの五目あんかけ わかめと卵のスープ 柿 牛乳	豚肩小間肉 鶏もも小間肉、生わかめ、卵 飲用牛乳	心し中華めん、サラダ油、でんぶん でんぶん	にんじん、たけのこ、玉葱、椎茸、もやし、キャベツ、青梗菜 にんじん、玉葱 かき	俳人の正岡子規が明治28年のこの日に、有名な「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだとされることから10月26日が「柿の日」と定められたそうです。	597 kcal 24.8 g
27木	お話給食「ぼけねこキッチン」 ご飯 フィルのかくし味入りから揚げ 磯の香りし和え 野菜スープ 牛乳	鶏もも切り身25g 焼きのり ベーコン 飲用牛乳	精白米、強化米 小麦粉、でんぶん、揚げ油 砂糖 じゃがいも	にんにく、しょうが こまつな、もやし、にんじん にんじん、玉葱、キャベツ	柗太が引っ越してきた家は、元レストラン。姿を現したねこは、おいしいもの好きで柗太にだけ話しかけますが…？からあげを分けてくれた男の子を助けるために、クラスメイトと力を合わせて柗太がおいしい料理を作ります。 給食では、ねこのフィルが柗太に教えた「かくし味」を入れたからあげを作ります。	668 kcal 24.9 g
28金	給食を通してSDGsを知ろう(食品ロス削減メニュー) 福がある鯛飯 筑前煮 茎わかめのからし和え りんご 牛乳	まだい(養殖) 厚けずり節、鶏もも小間肉 くきわかめ 飲用牛乳	精白米、強化米、白ごま サラダ油、里芋、こんにやく、砂糖 砂糖	こねぎ にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ(レトルト)、さいやんげん もやし りんご	新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、魚を出荷できない生産者のかたが大きな打撃を受けています。そんな人たちを助けるための国の事業で、無償で給食に魚が使えることになりました。 残り物には福があるということで、コロナ禍で行き場がなくなった鯛を「福がある」鯛飯という名前で給食に出します。	576 kcal 25.1 g
31月	お話給食「かぼちゃスープ」 & ♫ハロウィンメニュー♫ ツナトースト コールスローサラダ 3びきのかぼちゃスープ ハロウィンおばけゼリー 牛乳	ツナ 調理用牛乳、生クリーム 粉寒天、乳酸菌飲料 飲用牛乳	食パン、マヨネーズ(卵不使用) サラダ油 無塩バター 砂糖	玉葱、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、レモン(全果、生)、玉葱 にんじん、かぼちゃ、玉葱、パセリ ぶどうストレートジュース	森の中の家に、ねことりすとあひるの3びきが、いっしょに住んでいました。3びきが毎日決まった手順で作るかぼちゃスープは、世界一の味！ところがある日、3びきが大ゲンカ。あひるが家出てしまいました…。3びきの友情と、スープの味は元に戻るのでしょうか？ 3びきが作るおいしいかぼちゃスープを給食でも再現します。	637 kcal 21.9 g



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！

栄養摂取基準量

1・2年生:530kcal 3・4年生:650kcal 5・6年生:780kcal

10月栄養価平均(3・4年生)

エネルギー 618kcal
たんぱく質 24.6g