

11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)
1 火	☐お話し給食「おまめがっこうだいずぐみ」☐ & 新米を味わう ご飯【新潟県産コシヒカリ】 家当豆腐 まめこさんのパンサンスー わかめスープ 牛乳	豚ひき肉、赤みそ、生揚げ ローズハム わかめ(生) 飲用牛乳	精白米、強化米 ごま油、三温糖、でんぷん 緑豆はるさめ、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ きゅうり、もやし、えだまめ(冷凍) 玉葱、ぶなしめじ	10月27日~11月9日は読書週間です！ 先月に引き続き、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を出す「お話し給食」を提供します。この日の本は、おいしいそうな大豆たちが、おまめがっこうを卒業したら何になるか学級会で決めるお話です。給食の中から大豆からできるものを探してみましょ。	666 kcal 26.7 g
2 水	♪給食でGOTOイート(宮城県)♪ 油麩丼【宮城県産ひとめぼれ】 おぐずかけ がんづき 牛乳	卵 厚けずり節、だし昆布、豚肉 飲用牛乳	精白米、強化米、砂糖、でんぷん サラダ油、そうめん(乾)、でんぷん 小麦粉、黒砂糖、黒ごま	玉葱、にんじん、干し椎茸、葉ねぎ にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん、長ねぎ	今月から、給食で使うお米が新米になりました！今年度も、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市でとれたお米を中心に使います。という事で、この日は宮城県の郷土料理です。「油麩」は宮城県で食べられている油で揚げた麩のことです。「おぐずかけ」は糠を加えてとろみをつけた鮎たぐさんの汁物で、宮城県ではお彼岸やお盆に食べられる郷土料理です。「がんづき」は宮城県の郷土菓子で、お月様のようによく蒸した生地に黒ゴマを糠(がん)の姿に見立てて「雁(がん)月(づき)」と呼ばれるようになったそうです。	721 kcal 25.2 g
4 金	食べ比べ給食(米) & 新米を味わう 食べ比べご飯【千葉県産ふさおとめ、福島県産ミルクィーQueen】 さばの塩焼き 小松菜のおひたし 五目みそ汁 牛乳	さば文化干 けずり節破片状 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米	こまつな、にんじん、はくさい ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	新米の季節に合わせて、この日は2種類のお米を食べ比べてもらいます！「ふさおとめ」は粒が大きく粘りは控えめで、あっさりとした味をしています。対して「ミルクィーQueen」は粘りが強く、もちもちとした食感が特徴です。	648 kcal 24.3 g
7 月	☐お話し給食(あおぞらこども食堂はじまります)☐ & 新米を味わう ハルさんのハヤシライス【栃木県産コシヒカリ】 青のりポテト 洋梨 牛乳	豚肩肉、粉チーズ あおりのり 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、有塩バター、小麦粉 じゃがいも、揚げ油	玉葱、にんじん、マッシュルーム 西洋なし	ハルさんはお弁当を持って公園に出かけました。ハルさんは、となりのベンチにいた女の子からパンをもらい、2人は友だちになります。女の子の話を聞き、ハルさんはひとりで食事をしていることも多いことを知ります。そこでハルさんが考えたのは、こども食堂を開くこと。町のみんなも手伝いに来て…。心あたたまること食堂の物語です。この日の給食は、ハルさんがみんなに作ったハヤシライスを再現しました。	737 kcal 21.6 g
8 火	かみかみ献立 & 新米を味わう かみかみかき揚げ丼【山形県産つや姫】 白菜とかぶのスープ 柿 牛乳	ひじき(乾)、大豆、卵、厚けずり節 鶏肉 飲用牛乳	精白米、強化米、大豆油、さつまいも、小麦粉、砂糖	玉葱、にんじん、ごぼう しょうが、かぶ、はくさい、えのき、たけ、かぶ(葉) かき	1(い)1(い)8(は)の語呂合わせで11月8日は「いい歯の日」です。 今日の給食は、噛みごたえのある食材を使って作ったかき揚げを提供します。子供たちにも、かむことの大切さを伝えたいと思います。	636 kcal 18.7 g
9 水	季節の献立 & 千束幼稚園体験給食 きのこスパゲティ スティックサラダ いがぐり揚げ 牛乳	ベーコン、刻みのり 調理用牛乳、生クリーム、卵 飲用牛乳	スパゲティ、オリーブ油 サラダ油 揚げ油、さつまいも、砂糖、無塩バター、小麦粉、そうめん	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、しいたけ、まいたけ だいこん、にんじん、きゅうり、玉葱	秋の食べ物おいしい季節ですね。今日は栗をイメージしたお菓子「いがぐり揚げ」を作ります。 栗のいがをさつめんで、中身はさつまいものあんで作ります。	631 kcal 20.2 g
10 木	☐お話し給食(あげる)☐ 柏パン ほくっとポテトのコロッケ ゆできゃべつ オニオンスープ 牛乳	豚ひき肉、卵、調理用牛乳 飲用牛乳	ミルクパン 揚げ油、サラダ油、無塩バター、じゃがいも、小麦粉、パン粉	にんじん、玉葱 キャベツ 玉葱、セロリ、にんじん	「ときめくとりにく」から唐揚げ。サクッとかりつきたいコロッケやカツ。野菜たっぷりのかきあげもありますよ。生の素材から、「あげる」ことで最高に美味しくなる料理に变身！ページをめくったときの絵の展開も楽しい一冊です。 今日の給食ではその中からコロッケを選びました。	666 kcal 23.5 g
11 金	食べ比べ給食(鮭) & 新米を味わう ご飯【大崎市産ひとめぼれ】 食べ比べ鮭(三陸産銀鮭・北海道産白鮭) 大豆入り和風サラダ もやしのみそ汁 牛乳	生鮭 大豆、くわかめ 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 砂糖、サラダ油	にんじん、きゅうり、キャベツ もやし、長ねぎ	「鮭」の字のつくりの「圭」を分解すると「十一」になることから、11月11日は「鮭の日」です。 ということで、この日は2種類の鮭を食べ比べます。三陸産の銀鮭は養殖、北海道産の白鮭は天然ものです。食べ比べならこの2種類！と魚屋さんがおすすめしてくれました。	601 kcal 30.6 g

新米の季節です

11月から給食で使うお米が新米になります！
お米の季節ということで、給食ではさまざまな地域、さまざまな品種のお米を提供します。
子供たちにも、それぞれの特徴や品種や地域による違いを感じてもらいたいと思います。

- 11月4日 千葉県産 ふさおとめ
- 11月7日 栃木県産 コシヒカリ
- 11月17日 新潟県産 こしいぶき
- 11月30日 佐賀県産 夢しずく
- 11月2日 宮城県大崎市産 ひとめぼれ
- 11月1日 新潟県産 コシヒカリ
- 11月4日 千葉県産 ふさおとめ
- 11月4日 福島県津産 ミルクィーQueen
- 11月8日 山形県産 つや姫
- 11月28日 秋田県産 サキホコレ

~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。



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

11月栄養価平均(3・4年生)

エネルギー 635kcal
たんぱく質 24.2g

台東区の
姉妹都市産

11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)
14月	♪ 学芸会メニュー 1年生「アイウエオリババ」♪ ナン チキンケバブ風 きゃべつとにんじんのマリネ じゃが豆スープ 牛乳	鶏肉、鶏胸肉 鶏肉、大豆、レンズまめ(乾) 飲用牛乳	サラダ油、マヨネーズ(卵不使用)、三温糖 サラダ油、砂糖 じゃがいも	にんにく キャベツ、にんじん にんじん、長ねぎ、こまつな	いよいよ今週は学芸会本番です！そこで、給食も各学年の演目に合わせてメニューを提供します。 この日は1年生の「アイウエオリババ」の舞台「バルジャ(現在のイラン)」の料理を出します。	545 kcal 28.7 g
15火	♪ 学芸会メニュー 2年生「マサカサ星人」♪ & 新米を味わう♪ マサカサカレー【大崎市産ひとめぼれ】 トマト入りサラダ マサカサふしぎな目玉焼き 牛乳	鶏荒挽き肉、調理用牛乳、生クリーム ツナ 粉寒天 飲用牛乳	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油、小麦粉 ねりごま、三温糖、ごま油 砂糖、(冷)白玉団子	玉葱、にんじん、とうもろこし(冷凍)、マッシュルーム トマト、きゅうり、長ねぎ、しょうが 「レタラレタラ」(ストロウブッシュ)	何でもサカサマにしてしまうマサカサ星人！給食もサカサマになっちゃった！？カレーも目玉焼きも、いつもと色が逆になっちゃいました！ また、サラダに入っているトマトは、お話の中にも登場します。	645 kcal 20.7 g
16水	♪ 学芸会メニュー 3年生「寿限無」♪ 長寿うどん 野菜のごま和え 仙果の焼き菓子 牛乳	鶏もも肉、むきえび、油揚げ 卵、プレーンヨーグルト 飲用牛乳	冷凍細うどん、サラダ油、こんにゃく、里芋 砂糖、白すりごま 砂糖、サラダ油、小麦粉	にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、ほうれんそう こまつな、はくさい、にんじん 白桃	寿限無は長生きを願ってつけられる名前です。ということで、給食では食べると長寿になると言われている食材を入れたうどんが登場です！ また、仙果は桃のことで、中国での呼び方です。これも、食べると長生きすると言われています。	554 kcal 22.3 g
17木	♪ 学芸会メニュー 4年生「冒険者たち」♪ & 新米を味わう♪ シーフードピラフ【新潟県産こしいぶき】 チーズ入りサラダ 海のお野菜スープ りんご 牛乳	鶏肉、むきえび、いか短冊 粉チーズ、ダイスターズ 海藻ミックス、卵 飲用牛乳	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油 黒砂糖、マヨネーズ(卵不使用) でんぷん	玉葱、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく 玉葱 りんご	冒険者たちの舞台、大海原をイメージしたシーフードピラフを作ります。 また、お話に出てきたチーズやりんごも給食に登場です♪	594 kcal 21.9 g
18金	♪ 学芸会メニュー 5年生「夢から醒めた夢」♪ 黒と白のパスポートパン スープ煮 みかん 牛乳	豚肩角切り肉、ベーコン 飲用牛乳	黒砂糖食パン、ねりごま、すりごま、有塩バター、グラニュー糖 じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ みかん	白は光の国行きのパスポート、黒は地獄行きのパスポートです。 お話に出てくるこの白と黒のパスポートを、白ごま・黒ごまを使って再現したトーストを出します。	552 kcal 21.3 g
19土	♪ 学芸会メニュー 6年生「人間になれた猫」♪ ねこチーズトースト わかめサラダ ジリアンのシチュー 牛乳	スライスチーズ わかめ(生) 豚ひき肉、卵、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム 飲用牛乳	食パン 砂糖、ごま油 生パン粉、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	キャベツ、きゅうり、にんじん キャベツ、にんじん、マッシュルーム	お話の中でジリアンが作ったシチューを再現しました。村人がもってきたたっぷりのお肉を使って肉だんごを作ります。 また、ねこにちなんでかわいいねこをかたどったトースト作りにチャレンジします(=^・^=)	675 kcal 29.0 g
22火	♪ 東京都だって地産地消献立(大蔵大根)♪ & 新米を味わう♪ マーボー大根丼【大崎市産ひとめぼれ】 青菜と卵のスープ りんご 牛乳	豚ひき肉、高野豆腐、あみそ 卵 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油 でんぷん	しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん 玉葱、こまつな りんご	東京都八王子にある「とうきょう元気農場」。東京都の子供たちにも地産地消を学んでもらいたという願いから営まれている農場です。この日はそこでとれた江戸東京野菜の「大蔵大根」をたっぷり使ったマーボーを作ります。	612 kcal 21.6 g
24木	◎ FIFAワールドカップ応援献立(vsドイツ)◎ 胚芽パン ウィンナーシュニッツェル ジャーマンポテト 野菜スープ 牛乳	豚ロース切身、パルメザンチーズ ベーコン ベーコン 飲用牛乳	胚芽パン 小麦粉、パン粉、揚げ油 サラダ油、じゃがいも	パセリ 玉葱 にんじん、玉葱、キャベツ	FIFAワールドカップが開催されました！今月と来月で、日本の対戦国の料理を給食で出します。 この日は23日に日本と対戦したドイツの料理です。「シュニッツェル」とはドイツ語で「薄切り肉」のことで、衣をつけて揚げて作る料理です。	653 kcal 29.6 g
25金	◎ FIFAワールドカップ応援献立(vsコスタリカ)◎ & 新米を味わう♪ アロス・コンボヨ【大崎市産ひとめぼれ】 エンパナーダ ビーンズスープ 牛乳	鶏肉、ベーコン ピザチーズ、豚ひき肉、大豆 ベーコン、ひよこめ(乾) 飲用牛乳	精白米、サラダ油 じゃがいも、オリーブ油、揚げ油、まよろしの皮、小麦粉	玉葱、ピーマン、赤ピーマン、かつお、とろろごし にんじん、玉葱、しょうが、にんにく にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ	この日は27日に日本と対戦するコスタリカの料理です。「アロス・コンボヨ」とはコスタリカで食べられている、米と鶏肉を使ったピラフのような料理です。「エンパナーダ」とは、肉やチーズ、豆、じゃがいものシチューなどを生地に入れて揚げた料理です。国によって包む具や生地が違うそうです。	617 kcal 21.3 g
28月	♪ 新米を味わう♪ & ☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ ご飯【秋田県産サキホコレ】 豚肉のしょうが焼き 豚でも千切りサラダ 江戸千住ねぎのみそ汁 牛乳	豚肩ロース切り身 干ひじき 木綿豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 サラダ油、砂糖	しょうが だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生) 千住ねぎ	この日のお米「サキホコレ」は、なんと今年販売がスタートした、誕生したばかりのお米です！ 粒感のあるふっくらとした食感、上品な香り、かむほどに広がる甘み特徴です。白さとつやが際立っているの、見た目でもぜひ味わってください！	618 kcal 23.7 g
29火	☐ お話給食(せかいのくににいただきます) ☐ ニューヨークのまちかどホットドッグ シーザーサラダ アメリカ生まれのクラムチャウダー 牛乳	ウィンナー 粉チーズ、調理用牛乳 ベーコン、あさり、調理用牛乳、生クリーム 飲用牛乳	コッパン、サラダ油 マヨネーズ(卵不使用)、砂糖 サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	キャベツ キャベツ、にんじん、きゅうり、パセリ 玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ	世界のみんなは何を食べているのかな？えっ！こんなおいしいものも、私も食べてみたい！！世界14か国の食べ物・料理や食卓の風景が楽しくわかる絵本です。 この中から、給食でアメリカの料理を出します！	668 kcal 23.4 g
30水	☐ お話給食(しらべるちがいのずかん) ☐ & 新米を味わう♪ おかかふりかけご飯【佐賀県産夢しずく】 卵で作った玉子焼き 糸こんにゃくとしらたき入りうま煮汁 みかん 牛乳	花かつお 豚ひき肉、卵 豚肉、厚けずり、だし昆布、焼き豆腐 飲用牛乳	精白米、強化米、砂糖、白ごま サラダ油、三温糖 サラダ油、糸こんにゃく、しらたき、砂糖	干し椎茸、玉葱、たけのこ(レトルト) にんじん、玉葱、千住ねぎ、はくさい みかん	生き物や食べ物の意外な違いをみくらべて、ビジュアルで学ぶ、親子で楽しめる雑学図鑑です。この中から、「卵」と「玉子」の違い、「糸こんにゃく」と「しらたき」の違いに着目したメニューを出し、その違いを子供たちにも伝えたいと思います。	658 kcal 28.7 g

11月18～19日の学芸会にちなんで、各学年の演目に合わせたメニューを提供します！お楽しみに♪

