

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 善方 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)
4月	<b>➤ 給食でGOTOイート (長野県) ➤</b>				<p>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、漬物がある長野県塩尻市で、漬物離れる子供たちに親し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→山賊は物を取りあげる→鶏揚げる」と語呂合わせでできたメニューだそうです。</p>	664 kcal 30.3 g
	キムタクご飯	豚こま肉、ベーコン	精白米、サラダ油、ごま油、白ごま	長ねぎ、ピーマン、はくさい(キムチ漬け)、たくあん		
	山賊焼き風	鶏もも	でんぶん、小麦粉、揚げ油	にんにく、しょうが		
	野菜のごまじょうゆ		砂糖、白すりごま	もやし、はくさい、こまつな		
	のこのこ汁	厚けずり節、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ		にんじん、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、干し椎茸、なめこ、長ねぎ、こまつな		
5月	<b>🍷 東京都だって地産地消献立 (姫冬瓜) 🍷</b>				<p>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。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。</p>	602 kcal 22.4 g
	ジャージャー麺	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、三温糖、でんぶん	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉葱、もやし、きゅうり		
	東京都産の姫冬瓜スープ	鶏こま肉		とうがん、にんじん、しょうが、干し椎茸、こまつな		
	冷凍みかん			冷凍みかん		
	牛乳	飲用牛乳				
6月	<b>🍷 旬を味わう (戻り鰯) &amp; ● 黒酢の日 &amp; 黒ごまの日 ~黒酢・黒ごまを使ったメニュー~ ●</b>				<p>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。白ご飯にととても合うメニューで、子供たちにも人気です。</p>	578 kcal 32.9 g
	ご飯		精白米、強化米			
	かつおの黒酢あん	かつお 角切り	でんぶん、米粉、砂糖、はちみつ、黒ごま	しょうが		
	小松菜のおひたし	けずり節破片状		こまつな、にんじん、はくさい		
	かきたま汁	厚けずり節、木綿豆腐、卵、生わかめ	でんぶん	玉葱		
7月	<b>🍷 ラグビーワールドカップ応援献立 (vsチリ) 🍷</b>				<p>9月8日~10月28日にラグビーワールドカップがフランスで開催されます。ということで、日本の対戦国など世界の料理を給食で提供します。この日は、9月10日に日本と対戦するチリの料理です。「ボジョ・アルペハド」とは、チリでよく食べられている家庭料理です。「ボジョ」は「鶏肉」、「アルペハド」は「グリーンピース入り」という意味です。ご飯や、細かく切ったフライドポテトといっしょに食べるそうです。</p>	596 kcal 18.8 g
	ポジョ・アルペハド	鶏こま肉	精白米、強化米、オリーブ油	にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト缶、グリーンピース(冷凍)		
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも、揚げ油			
	梨			なし		
	牛乳	飲用牛乳				
8月	<b>🍷 重陽の節句献立 🍷</b>				<p>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。</p>	575 kcal 29.9 g
	栗入り吹き寄せご飯	鶏もも肉	精白米、もち米、強化米、むき栗、三温糖	にんじん、ぶなしめじ		
	焼きししゃも	ししゃも				
	菊入り煮浸し			もやし、こまつな、きくの花		
	ごま入りなすのみそ汁	厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ	ごま油、白すりごま	なす、長ねぎ		
11月	<b>🍷 食べ比べ給食 (梨) 🍷</b>				<p>みなさんは、梨の品種をどれくらい知っていますか？幸水、豊水、新高、あきづき、二十世紀、にっこり、南水…日本では何十種類も栽培されています。この日の食べ比べは、八百屋さんのおすすめ品種を納品していただきます。</p>	572 kcal 25.0 g
	カレートースト	豚ひき肉、鶏ひき肉、ナチュラルチーズ	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		
	かぶといものスープ	ベーコン	じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、かぶ、かぶ(葉)		
	食べ比べ梨			なし		
	牛乳	飲用牛乳				
12月	<b>🍷 旬を味わう (秋なす) 🍷</b>				<p>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、大切な嫁さんには食べさせないようにしようという意味です。</p>	600 kcal 21.8 g
	なすと豆腐のマーボー丼	豆腐(押し)、大豆、豚ひき肉、赤みそ	精白米、揚げ油、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油	なす、にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ、玉葱、にんじん		
	チンゲン菜のナムル		サラダ油、ごま油、砂糖	チンゲンツァイ、キャベツ、もやし		
	りんごゼリー	粉寒天	砂糖	りんご(ストロージュス)		
	牛乳	飲用牛乳				
13月	<b>🍷 教科関連献立 (5年生 社会科「水産業の盛んな地域」~長崎県~) 🍷</b>				<p>5年生は水産業の盛んな地域について、長崎県を通して学習します。ということで、給食で長崎県の郷土料理を提供します。「浦上そばろ」の「そばろ」は長崎の言葉で「千切りにしたものの油炒め」。長崎ではポピュラーな料理だそうです。「いりやき」は対馬の郷土料理の寄せ鍋です。名前の由来は具の肉や魚を椿油で炒ったからという説があります。最後にスープをそうめんにかけてしめにします。給食時間には、長崎県の巻き網漁の様子や、漁港の方のお話、養殖の様子など伝えていきたいと思います。</p>	607 kcal 22.5 g
	ご飯		精白米、強化米			
	浦上そばろ	豚こま肉	サラダ油、砂糖	ごぼう、にんじん、もやし		
	じゃがいもの南蛮煮	豚ひき肉	じゃがいも、揚げ油、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、さやいんげん		
	いりやき風	鶏こま肉、あさり、焼き豆腐	そうめん(乾)	にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな		
14月	<b>🍷 ラグビーワールドカップ応援献立 (vsイングランド) 🍷 &amp; ☆ ラッキーにんじんデー ☆</b>				<p>9月18日に日本と対戦するイングランドの料理です。「シェパード」とは羊飼いのことで、「シェパーズパイ」は羊の肉で作ったミートソースを、パイ生地を使わずにマッシュポテトをかぶせて焼いた料理です。「スコッチブロス」とは、肉や野菜、麦、豆などの穀物類が入った具たくさんスープです。</p>	568 kcal 20.3 g
	ミルクパン		ミルクパン			
	シェパーズパイ	調理用牛乳、生クリーム、鶏ひき肉、ナチュラルチーズ	じゃがいも、無塩バター、サラダ油	にんにく、玉葱、トマトビュレ		
	スコッチブロス	鶏こま肉	サラダ油、押麦	セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ		
	牛乳	飲用牛乳				

~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。「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。

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 善方 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 金	✿ 敬老の日献立（まごわやさしい食材を使った献立） ✿ & ● ひじきの日 ●					今年の敬老の日は9月18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。 また、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。	518 kcal 22.9 g
	ひじきご飯	鶏もも肉、ひじき、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			
	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				
	大根の浅漬け		ごま油	だいこん、だいこん葉			
	まごわやさしいスープ	厚けずり節、鶏こま肉、レンズまめ、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					
19 火	🐟 旬を味わう（太刀魚） 🐟 & 🍇 食べ比べ献立（ぶどう） 🍇					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。	621 kcal 25.4 g
	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			
	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			
	食べ比べぶどう			ぶどう			
牛乳	飲用牛乳						
20 水	🍟 食べ比べ献立（じゃがいも） 🍟					7月の給食で白いとうもろこしの「雪の妖精」を提供してくださった、小山農園さんで採れた「インカのめざめ」と「デストロイヤー」という2種類のじゃがいもを食べ比べします。	573 kcal 20.1 g
	スパゲティ和風きのこソース	ベーコン	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			
	食べ比べフライドポテト		揚げ油、じゃがいも				
	ひじき入りサラダ	ひじき	三温糖、サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな、ホールコーン缶、玉葱			
	牛乳	飲用牛乳					
21 木	🍐 旬を味わう（梨） 🍐 & 🍷 幼稚園体験給食 🍷					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。10月には、筑西市産の梨を給食で提供する予定なので、楽しみにしてください♪	558 kcal 22.9 g
	ご飯		精白米、強化米				
	豚肉の梨ソースがけ	豚ロース切身	砂糖	なし			
	わかめのポン酢和え	わかめ（生）	砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、レモン（果汁、生）			
	大根のみそ汁	だし昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ		だいこん、長ねぎ			
	牛乳	飲用牛乳					
22 金	🍐 旬を味わう（梨） 🍐					この日は梨をサラダに使います。梨は生食することが多いと思いますが、ジャムやリキュール、お菓子などいろいろな食べ方があります。 旬の果物を、いろいろな方法で味わいたいですね。	647 kcal 23.3 g
	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				
	コーンシチュー	豚肩小間肉、ベーコン、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			
	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						
25 月	📖 教科関連献立（3年生 理科「植物の育ち方」） 📖					3年生は理科で植物の育ち方について学習します。1学期から育てていたハウセンカやヒマワリも種ができましたね。 野菜も、葉、くき、根、実など私たちはいろいろな個所を食べています。この日の給食で出る野菜を通して、どの部分を食べているのか学習しましょう。	576 kcal 20.1 g
	チンジャオロース丼	豚肩肉	精白米、強化米、サラダ油、でんぷん、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、玉葱、たけのこ（レトルト）			
	ゆで中華野菜のドレッシング		三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま	もやし、にんじん、きゅうり、玉葱			
	パインゼリー		粉寒天、砂糖	パインストレートジュース			
牛乳	飲用牛乳						
26 火	🌕 十五夜献立 🌕					今年の十五夜は9月29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る地域もあるそうです。	535 kcal 19.0 g
	けんちんうどん	鶏もも肉、油揚げ	冷凍細うどん、サラダ油、こんにゃく、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			
	野菜のわさび和え			キャベツ、こまつな			
	月見だんご		(冷)白玉団子、砂糖、でんぷん				
牛乳	飲用牛乳						
27 水	🏈 ラグビーワールドカップ応援献立（開催国 フランス） 🏈					今回のラグビーワールドカップは、フランスで開催されています。ということで、この日の給食はフランスの料理です。「ポトフ」は馴染みのある料理ですが、フランスでは「おでん」のような料理です。	551 kcal 22.7 g
	ガーリックフランス		ソフトフランスパン、有塩バター	にんにく、パセリ			
	ツナと大根のサラダ	ツナ	砂糖、サラダ油	だいこん、にんじん、きゅうり			
	ポトフ	豚肩角肉、ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ			
牛乳	飲用牛乳						
29 金	🍞 食品ロス削減献立（パンの耳を活用） 🍞					毎月30日は「たいとう食ハピDay」です。ちなみに9月29日は「食料ロスと廃棄に関する啓発の国際デー」と国連が定めています。給食でも、月末に食品ロス削減に配慮したメニューにしています。今月は、パン屋さんから廃棄予定のパンの耳をいただきクルトンにします。おいしく食べて、食品ロスを減らしていきましょう！	528 kcal 20.6 g
	えびピラフ	鶏こま肉、むきえび	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油	玉葱、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース（冷凍）			
	パンの耳で作ったクルトン入りサラダ		サラダ油、食パン（耳）	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱			
	白菜のクリームスープ	鶏もも肉、調理用牛乳	サラダ油、でんぷん	にんじん、玉葱、はくさい、パセリ			
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  
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%

9月栄養価平均（3・4年生）

エネルギー 582kcal  
たんぱく質 23.4g



毎日の給食をHPで  
公開しています。  
ぜひご覧ください！

※ 9月分から、使用する栄養計算ソフトの基準を「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に変更して献立作成を行っているため、エネルギー量が少なく算出されています。