

# 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 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)
2月	<b>東京都だって地産地消献立</b>					
	深川飯	あさり	精白米、もち米	しょうが、にんじん、ごぼう	10月1日の「都民の日」にちなんで、東京都の郷土料理や東京都産の食材を使った献立にしました。 「深川飯」は、江戸時代に漁師が忙しい漁の合間に食べたものに由来するといわれ、「江戸のファーストフード」ともよばれています。「もんじゃ」は駄菓子屋で食べる子供のおやつで、名前は「文字焼き」がなまったものとされています。作る途中、鉄板の上の生地を文字を書いて子供に教えたり遊んだりしたことから名前が付けられたという説があります。「明日葉」は古くから伊豆諸島に自生するセリ科の植物です。「今日、葉を摘んでも明日には新芽が出る」といわれるほど生命力が強く、そのために「明日葉」という名前がついたそうです。※明日葉が入荷できない場合は東京都産小松菜をメインにしたごま酢和えを提供します。	569 kcal
	もんじゃ春巻き	豚ひき肉、さきいか、チーズ	サラダ油、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	キャベツ		23.9 g
	明日葉のごま酢和え	厚けずり鶏、油揚げ、生わかめ、赤みそ、白みそ	砂糖、白ごま、白すりごま	あしたば、こまつな、キャベツ、とうもろこし(冷凍)		
	江戸千住ねぎのみそ汁			えのきたけ、千住ねぎ		
牛乳	飲用牛乳					
3月	<b>☆食料自給率アップ献立☆ &amp; ④食品ロス削減献立(野菜や果物の皮や葉を使用)④</b>					
	米粉パン		米粉パン		日本の食料自給率(カロリーベース)は38%(2022年)で、2030年までに45%とする目標が定められています。 食料自給率を1%上げるためには、ご飯を一日につきもう一口多く食べたり、国産米粉パンを月にもう6枚多く食べたり、国産小麦100%使用のうどんをもう2玉多く食べたりすることが必要です。給食でも積極的に国産食材を使用しており、この日は米粉パンを出して食料自給率アップに貢献します。	580 kcal
	手作りりんごジャム		砂糖	りんご、レモン(果汁、生)		20.8 g
	えびグラタン	鶏こま肉、むきえび、調理用牛乳、チーズ、パン粉	サラダ油、有塩バター、小麦粉、マカロニ、パン粉	玉葱、マッシュルーム、こまつな		
	エコなミネストラスープ	ベーコン	オリーブ油	にんじん、玉葱、かぶ、トマト		
牛乳	飲用牛乳					
4月	<b>□教科関連献立(4年生国語「ごんぎつね」)□</b>					
	いわしのかば焼き	まいわし	精白米、強化米、白ごま、米粉、でんぷん、揚げ油、三温糖		4年生は国語で「ごんぎつね」を学習します。このお話には、たくさんのお話が出てきます。ごんが兵十のためにとってきた「栗」や「松茸」、「いわし」。兵十の表情の例えに使われていた「さつまいも」。給食から、お話に出てきた食材を探してみましよう。 ちなみに、きつねうどんなど、油揚げを「きつね」と呼ぶのは、油揚げがきつねの好物だからといわれています。(諸説あります。)	671 kcal
	さつまいものサラダ		さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)、サラダ油	にんじん、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱		25.4 g
	きつね汁	厚けずり鶏、油揚げ		だいこん、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、こまつな		
	牛乳	飲用牛乳				
5月	<b>☆連携都市交流献立☆</b>					
	ご飯		精白米、強化米		先月「豊水」を贈ってくれた、連携都市の茨城県筑西市。今月はその筑西市産の梨を給食で使えることになりました。10月は「にっこり」という大玉の品種が旬を迎えます。もう梨のシーズンも終わりですので、味わって食べてほしいと思います。	606 kcal
	肉豆腐	豚肩小間肉、焼き豆腐	サラダ油、三温糖	にんじん、糸こんにゃく、玉葱、グリーンピース(冷凍)		28.6 g
	きのこ白菜のみそ汁	厚けずり鶏、油揚げ、赤みそ、白みそ		はくさい、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ		
	筑西市のにっこり梨			なし		
牛乳	飲用牛乳					
6月	<b>□教科関連献立(4年生国語「秋のたのしみ」)□</b>					
	十三夜ご飯		精白米、栗、砂糖	えだまめ(冷凍)	国語の教科書には、各学年に応じた季節の言葉が載っています。4年生の教科書には、「後の月」「豆名月」「栗名月」という言葉があります。これは昔のこよみで9月13日の夜である「十三夜」のことをさしています。今年の十三夜は10月27日です。少し早いですが、このころに旬を迎える栗や豆が入ったご飯を味わい、動画でも十三夜を紹介したいと思います。	635 kcal
	ぶりの香味焼き	ぶり	ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ		29.1 g
	きゃべつのゆかり和え	けずり節、餅片状		キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆかり粉		
	月見汁	厚けずり鶏、豚こま肉	白玉粉、でんぷん	干し椎茸、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、ほうれんそう、冷凍かぼちゃ		
牛乳	飲用牛乳					
10月	<b>🍞わが家のおすすめレシピ🍞 &amp; ④食品ロス削減献立(パンの耳を使って食品ロス削減)④</b>					
	きのこのクリームスパゲティ	鶏もも小間肉、豆乳、生クリーム、調理用牛乳	スパゲティ、サラダ油、有塩バター、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、生しいたけ、ぶなしめじ、パセリ	10月は「食品ロス削減月間」です。ということで、今月は食品ロス削減を意識した献立をたくさん入れています。日本だけでなく、まだ食べられるのに捨てられている食料が年間約520万トンといわれています。世界中で捨てられている食料は1年間に約13億トン。世界の人が食べるために生産された食料の約1/3が捨てられていることになりました。食品ロス削減メニューであるラスクは、夏休みに募集した家庭のレシピからいただきました！	549 kcal
	パリパリ海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖、ごま油、ワタンの皮(生)、揚げ油	キャベツ、きゅうり、にんじん		23.3 g
	余ったパンの耳で作ったカリカリラスク		食パン(耳)、グラニュー糖、有塩バター			
	牛乳	飲用牛乳				
11月	<b>□お話給食「でんせつのにんじん」□</b>					
	ジャーマンポテトサンド	調理用牛乳、ベーコン	コッペパン、サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん	10月27日～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、10～11月にかけて本に出てくる料理やお話をイメージした料理を出す「お話給食」を出します。 むかしむかしあるところに世界一大きくておいしい人参がはえていました。その人参を食べれば、伝説の勇者になれると言われられています。「ぜったいにほくが見つけて、お姫さまと結婚するぞ！」若者たちは、はりきって人参がしの旅にでかけていきました。この日の給食はにんじんラペを出し、この絵本も読み聞かせしたいと思います。	588 kcal
	でんせつのにんじんラペ	ツナ	白すりごま、サラダ油	にんじん、レモン(果汁、生)、らっきょう(甘酢漬)		24.2 g
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン、豚肩肉	サラダ油	にんじん、玉葱、とうもろこし(冷凍)、きゃべツ		
	牛乳	飲用牛乳				
12月	<b>④食品ロス削減献立(丸ごと食べられるあじ)④</b>					
	ご飯		精白米、強化米		大量の食品ロスが発生すると、食料がもったいないだけでなく、さまざまな影響や問題があります。食品ロスをふくめた多くのごみを捨てると、ごみ処理に多額のコストがかかり、さらに可燃ごみとして燃やすことでCO <sub>2</sub> 排出などの環境負荷が考えられます。また、食べられないまま捨てられてしまう食料を生産するために、たくさんのお水やエネルギーが使われています。それらを捨てられる食料のために使っていることになるのです。 この日の給食は、あじの干物をそのままカリカリに揚げることで、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。	538 kcal
	丸ごと揚げあじ	まあじ	揚げ油			23.6 g
	小松菜のおひたし	けずり節、餅片状		こまつな、にんじん、はくさい		
	豚汁	豚肩小間肉、木綿豆腐、赤みそ	ごま油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ		
牛乳	飲用牛乳					
13月	<b>🍷旬を味わう(さつまいも)～10月13日は「さつまいもの日」～🍷</b>					
	さつまいもご飯		精白米、もち米、さつまいも、黒ごま		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し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。 ちなみに、さつまいもは、鹿児島県のさつま地方から全国に広まっていったことから「さつまいも」と呼ばれるようになったといわれています。	498 kcal
	いかのみそ焼き	いか、赤みそ	砂糖、ごま油			26.4 g
	野菜のからし和え			キャベツ、にんじん、こまつな		
	たけのこと卵のすまし汁	厚けずり鶏、卵、生わかめ	でんぷん	たけのこ(レトルト)、長ねぎ		
牛乳	飲用牛乳					
16月	<b>④食品ロス削減献立(だしをとった削り節と昆布をリサイクル)④</b>					
	リサイクルふりかけご飯	厚けずり鶏、削り節、昆布	精白米、強化米、三温糖、白ごま		実は、日本の食品ロスの約半分をしめるのが、家庭から出る食品ロスです。中でも、 ・料理を作りすぎて残る。 ・野菜の皮やくきなど、食べられる所まで切って捨ててしまう。 ・未開封のまま食べずに捨ててしまう。 この3つが大きな原因だといわれています。今月は、ぜひご家庭でも食品ロス削減に向けて取り組んでほしいと思います。	621 kcal
	鶏肉の七味焼き	鶏もも肉	サラダ油、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、長ねぎ		26.2 g
	大根サラダ		ごま油、砂糖、白ごま	にんじん、きゅうり、だいこん		
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ		にんじん、玉葱、かぼちゃ、こまつな		
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。



# 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 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)
17 火	<b>東京都だって地産地消献立(シントリ菜)</b>				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。シントリ菜はアブラナ科の野菜で、漢字では「芯取菜」と書き、芯の部分をお吸い物などに使っていたことが名前の由来といわれています。また葉の部分に細かいしわがあることから「ちりめん白菜」とも呼ばれています。昭和40年代に江戸川区や葛飾区、足立区で盛んに栽培され、芯はシャキシャキ、葉はやわらかく口当たりがよいことから、当時はチンゲン菜に代わる野菜として、中華料理の炒め物やスープに重宝されました。	613 kcal 27.2 g
	セルフフィッシュバーガー	ホキ	ミルクパン、揚げ油、小麦粉、パン粉			
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、とうもろこし(冷凍)、きゅうり			
	生田さんちのシントリ菜のスープ	鶏こま肉	サラダ油	にんじん、はくさい、もやし		
牛乳	飲用牛乳					
18 水	<b>教科関連献立(5年生 社会科「これからの食料生産とわたしたち」)</b>				5年生は社会科で、日本の食料生産について学習します。食料生産の新たな取り組みとして、農作物を加工して販売して付加価値をつけたり、持続可能な漁業を進めたり、有機減農薬農法による米作りをしたりしていることが教科書で紹介されています。その中で、豚のエサを工夫して価値を高める取り組みがありますが、この日の給食で使う「エコフィード豚」も、食品ロスを活用したエサで育ったブランド豚です。実際に食べて、日本の食料生産について学習しましょう。	639 kcal 31.6 g
	エコフィード豚丼	豚こま肉	精白米、サラダ油、しらたき、砂糖	玉葱、ごぼう、長ねぎ、グリーンピース(冷凍)		
	なめこ汁	厚けずり豆、木綿豆腐、赤みそ		だいこん、なめこ、長ねぎ		
	早生みかん			みかん		
牛乳	飲用牛乳					
19 木	<b>お話給食「めんめんレース」 &amp; 食品ロス削減献立(おからを活用)</b>				さあ、いよいよめんめんレースのはじまりです。うどんにラーメン、焼きそば、そうめんなど、子供たちの大好きな麺がたくさん出てくるにぎやかなお話です。さて、一等賞になるのはどの麺でしょうか?この日のお話給食は、本に出てくる焼きそばです。イラストもかわいい絵本なので、ぜひ手にとってみてください♪ そして、この日のいももちには、食品ロスになりがちな「おから」を活用しています。	615 kcal 21.5 g
	ソース焼きそば	豚肩小間肉	むし中華めん、サラダ油	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし		
	おからいももち	おから	じゃがいも、揚げ油、米粉、でんぷん、有塩バター			
	りんご			りんご		
牛乳	飲用牛乳					
20 金	<b>旬を味わう(紅玉りんご、きのこ、さつまいも) &amp; 幼稚園体験給食</b>				りんごがおいしい季節になってきました。この日はデザート作りによく使われる「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、秋においしいさつまいもやきのこをたっぷり入れます。	590 kcal 19.1 g
	アップルトースト		食パン、有塩バター、無塩バター、はちみつ、クラッシュ	りんご		
	秋のホワイトシチュー	鶏こま肉、調理用牛乳、生クリーム	サラダ油、さつまいも、無塩バター、小麦粉	しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、ほうじ菜、エリンギ、キャベツ、パセリ		
	わかめサラダ	わかめ(生)	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん		
牛乳	飲用牛乳					
23 月	<b>お話給食「給食室のいちにち」</b>				給食はどうやってできるの?栄養士ってどんな仕事?身支度、検収、打合せ、調理、片付け、食に関する指導、献立づくりまで、小学校の給食室と栄養士の現場をいきいきと描きます。安全でおいしい給食はどのようにして教室まで届けられるのか、楽しく学べる絵本です。この絵本のモデルになったのは、実は同じ台東区の蔵前小学校なんです。この日は絵本に出てくるメニューと同じ給食を提供します。	648 kcal 18.7 g
	山川さんのカレーライス	鶏こま肉	精白米、強化米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、トマトピューレ、にんじん		
	カラフルサラダ		サラダ油	キャベツ、赤ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし(冷凍)、玉葱		
	ももゼリー	粉寒天	砂糖	ネクター		
牛乳	飲用牛乳					
24 火	<b>お話給食「やきざかなののろい」 &amp; 旬を味わう(秋刀魚)</b>				「ぼくは、やきざかながきらいです。やきざかながでると、食べ散らかして食べたふりをします。」えっ、そんなことして、いいの?!そうなのです、よくないのです。男の子に焼魚ののろいがふりかかります…。 不漁が続くさんまですが、絵本にちなんで給食で食べる機会を設けました。お箸の練習もいっしょにできるといいですね。	617 kcal 25.1 g
	ご飯		精白米、強化米			
	秋刀魚の塩焼き		さんま			
	味付けきゅうり		サラダ油、砂糖	きゅうり		
呉汁	大豆、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、長ねぎ			
牛乳	飲用牛乳					
25 水	<b>食べ比べ給食(さつまいも)</b>				今月の食べ比べは、さつまいもです。今年も、八百屋さんおすすめの2種類のさつまいもを焼き芋にして食べ比べてもらいます。	598 kcal 25.8 g
	五目うどん	厚けずり豆、鶏こま肉、油揚げ、うずら卵、いか短冊	冷凍うどん	にんじん、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、はくさい、こまつな		
	食べ比べ焼き芋		さつまいも			
	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		
牛乳	飲用牛乳					
26 木	<b>江戸千住ねぎを味わう &amp; 旬を味わう(柿)~10月13日は「柿の日」~</b>				千束小学校おなじみ、江戸千住ねぎのシーズンがやってきました!生では辛さが引き立つ江戸千住ねぎは、火を通すととろっとしてとても甘くなります。焼き鳥丼は、大きめにカットしたねぎにじっくり火を通し、特製のタレで味付けします。 また、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。	665 kcal 30.5 g
	江戸千住ねぎ入り焼き鳥丼	鶏もも小間肉、さざみのり	精白米、強化米、三温糖、サラダ油、砂糖、でんぷん	しょうが、千住ねぎ、玉葱		
	里芋と大根のみそ汁	厚けずり豆、だし昆布、油揚げ、赤みそ、白みそ	里芋	にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな		
	柿			かき		
牛乳	飲用牛乳					
27 金	<b>お話給食「ピザパイくん たすけてよ」 &amp; 食料自給率アップ献立</b>				おばけのアッチのいるレストランに、なぜかお客さんがなくなってマスターは大弱り。そこでアッチは、おばけピザパイの宣伝をはじめます。給食では、アッチにちなんで、おばけの形に似ているナンを使ってピザを作ります。 そして、この日も食料自給率アップに向けて米粉を使ったクリームスープを作ります。日本のお米の消費量は、ピークのころに比べて半分以下になっています。米粉パンや米粉も活用しながら、消費量を増やしていきたいですね。	641 kcal 26.9 g
	ナンピザ	ベーコン、チーズ	ナン、有塩バター	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ		
	米粉クリームスープ	ベーコン、粉チーズ、調理用牛乳、空クリーム	じゃがいも、有塩バター、米粉	玉葱、にんじん、チンゲンツァイ		
	りんご			りんご		
牛乳	飲用牛乳					
30 月	<b>食品ロス削減献立(皮や芯を活用)</b>				毎月30日は「たいとう食ハビDay」、そして10月30日は国が定める「食品ロス削減の日」です。ということで、この日は台東区内の各学校で、食品ロス削減メニューを提供します。「スパイシートマトライス」は、野菜を皮ごと使用し、サラダに使うキャベツの芯を入れることで野菜の廃棄量を減らします。また、サラダにはりんごを皮ごとドレッシングに使用します。廃棄量を減らせるだけでなく、色もきれいに仕上がります。さらに、ゼリーに使うにんじんも、皮ごとまるっと使用します。オレンジジュースも使うので、違和感なくおいしく食べることができます。	615 kcal 22.3 g
	スパイシートマトライス	豚ひき肉、大豆	精白米、小麦、有塩バター、サラダ油、三温糖、でんぷん	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト缶、グリーンピース(冷凍)		
	かくれんぼドレッシングサラダ		三温糖、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、玉葱、りんご		
	丸ごとキャロットゼリー	粉寒天	砂糖	パッションフルーツ(冷凍)、にんじん		
牛乳	飲用牛乳					
31 火	<b>ハロウィンメニュー</b>				ハロウィンにちなんで、ワクワクする型抜きクッキーを作ります!どんな形かはお楽しみですよ♪ちなみに、クッキーは子供たちからのリクエストです! サラダには、普段あまり使わない紫キャベツを使用します。この紫キャベツの色素であるアントシアニンは、pHによって色が変わります。レモン入りのドレッシングで何色に変わってでしょうか?これは6年生の理科、水溶液の性質にも通じる内容ですね。	593 kcal 18.9 g
	チキンライス	鶏もも小間肉	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油	にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)		
	不思議色サラダ		サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、レモン		
	かぼちゃスープ	調理用牛乳、生クリーム	無塩バター	にんじん、かぼちゃ、玉葱、パセリ		
ハロウィンクッキー		小麦粉、砂糖、無塩バター				
牛乳	飲用牛乳					

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?  
右のQRコードから、10月30日の給食レシピを見ることができます。



**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 604kcal  
たんぱく質 24.7g

毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください!

