

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 善方 祐望

日	献立名	献立内容	献立内容	献立内容	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3-4年生)
1水	☆ 旬を味わう (里芋) ☆ 里芋入りきのこご飯 和風あんかけ卵焼き きゃべつのみそ汁 柿 牛乳		油揚げ 鶏こま肉、卵、しほり豆腐、めかぶわかめ 赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、もち米、里芋 サラダ油、砂糖、でんぷん キャベツ、もやし、えのきたけ かき	八百屋さんから、今年は里芋がおすすめ！と伺ったので、混ぜご飯にたっぷり入れました。旬の里芋を味わってほしいと思います。 ちなみに、里芋は日本ではなんと縄文時代から栽培されていたとか！山で採れる「山芋」に対して、人里で採れるので「里芋」の名がついたといわれています。また、里芋はほかの芋や穀類に比べてカロリーは低めです。カリウムなどの無機質、ビタミンB群、食物繊維などもふくむヘルシー食材なんです。	568 kcal 22.7 g
2木	〰 東京都だって地産地消〜11月2日は都市農業の日〜 〰 & 〰 新米を味わう (姉妹都市宮城県大崎市産「ひとめぼれ」) 〰 ご飯【姉妹都市宮城県大崎市産「ひとめぼれ」】 さわらの山椒焼き 東京都産白菜のおひたし 東京都産野菜たっぷりのさつま汁 牛乳		精白米、強化米 さわら けずり節破片状 厚けずり節、豚肩小間肉、赤みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 しょうが 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	11月は各地で収穫を祝う農業祭の時期ですね。11月2日は都市農業の日ということで、東京都の農作物に親しみ、これからの農業について考えてみましょう。 今日は東京都あきるの市にある「JAあきがわ」から、白菜やさつまいも、大根、ねぎなどが届き給食で使います。この日は、給食で使った野菜を育てた農家さんの紹介などをする予定です。 また、今年も給食で台東区の姉妹都市である宮城県大崎市のお米を日常的に使うことになりました。11月から新米の「ひとめぼれ」が届きます。	564 kcal 28.3 g
6月	🍷 食べ比べ給食 (寒天、アガー) 🍷 & 🍷 給食試食会 🍷 ポークカレーライス パリパリ海藻サラダ 食べ比べ食感ゼリー 牛乳		豚肩小間肉 海藻ミックス 粉寒天、乳酸菌飲料、アガー 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 砂糖、ごま油、ワタンの皮(生)、揚げ油 砂糖	ゼリーを固めるもとは、寒天やゼラチン、アガーなどいろいろな種類があります。食感や固まる温度などそれぞれ特徴があるので、今回食べ比べながら違いを感じてもらいたいと思います。	638 kcal 20.0 g
7火	🍷 新米を味わう (新潟県産「新之助」) 🍷 ご飯【新潟県産「新之助」】 ホキのあられ揚げ 野菜のみそ和え 吉野汁 牛乳		精白米、強化米 ホキ 赤みそ 厚けずり節、油揚げ 飲用牛乳	精白米、強化米 しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	お米がおいしい季節です！給食でも11月から新米を使っています。この日は、新潟県の新之助という品種を納品していただきます。新之助は大粒で、粘りや柔らかさがあり、甘味とコクがつよい品種です。白米で食べるのがおすすめで、味の濃い揚げ物にもぴったりです。平成29年にデビューした、まだ新しい品種です。	594 kcal 24.4 g
8水	◇ かがみかみ献立〜11月8日は「いい歯の日」〜 ◇ かがみかみかき揚げ丼 白菜のみそ汁 りんご 牛乳		ひじき(乾)、大豆、厚けずり節 厚けずり節、木綿豆腐、赤みそ、白みそ 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 はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ りんご	11(いい)8(歯)の語呂合わせで、11月8日は「いい歯」の日です。健康な歯であるためには、歯磨きをするのももちろん、かみごたえのあるものを食べたり、歯のもとになるカルシウム、そしてカルシウムのはたらきを助けてくれる栄養素をとったりすることも大切です。この給食は、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。	618 kcal 22.8 g
9木	🍷 新米を味わう (山形県産「雪若丸」) 🍷 & 🍷 食品ロス削減献立 🍷 & 🍷 千束幼稚園体験給食 🍷 ご飯【山形県産「雪若丸」】 リサイクル昆布の佃煮 肉じゃが 大根のみそ汁 牛乳		精白米、強化米 こんぶ、花かつお 豚肩小間肉、高野豆腐 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、じゃがいも、三温糖 だいこん、長ねぎ	この日の新米は、山形県産の雪若丸という品種です。雪若丸は、雪のように粒が白く、その一粒一粒がしっかりと立っていて、かみごたえのある品種です。甘味と粘りが少ないため、どんな料理とも相性がいいそうです。 また、ご飯のお供になる佃煮は、だしをとったあとの昆布から作りました。SDGsに貢献し、ご飯もおいしく食べることができ、一石二鳥ですね☆	587 kcal 23.2 g
10金	♪ 音楽会メニュー 1年生「兎のダンス」♪ たぬきうどん 白菜と昆布の和え物 うさぎ印の蒸しケーキ 牛乳		厚けずり節、鶏もも小間肉、生わかめ、卵 けずり節破片状、塩昆布 豆乳 飲用牛乳	冷凍とうもろこし、三温糖、小麦粉、揚げ油 にんじん、玉葱、干し椎茸、長ねぎ、こまつな、ごぼう はくさい 冷凍かぼちゃ	1年生の歌「兎のダンス」に合わせて、満月モチーフのかぼちゃ蒸しケーキの上にはうさぎのマークを描きます。ひとり一人のうさぎのマークが上手にできるよう、先月から調理員さんは秘密の準備をしてくれています…！	599 kcal 23.2 g
13月	♪ 音楽会メニュー 2年生「かわずの夜回り」♪ ケロケロあげパン 肉だんごシチュー スティックサラダ 牛乳		うぐいす粉 豚ひき肉、卵、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム 飲用牛乳	コッペパン、砂糖 生パン粉、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 サラダ油	2年生の歌「かわずの夜回り」から、カエルをイメージした緑色の揚げパンを出します。密かな人気メニューで、青大豆を使って緑色を表現しています。	664 kcal 24.9 g
14火	♪ 音楽会メニュー 3年生「穂と殿さま」♪ とふのこそぼろ丼 手毬麩のすまし汁 みかん 牛乳		鶏ひき肉、高野豆腐 絹ごし豆腐 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、砂糖 手毬麩 みかん	3年生の歌「穂と殿さま」は、紀州(和歌山県)が舞台です。ということで、和歌山県にちなんだ料理にしています。和歌山県には「高野山」という、高野豆腐が誕生した山があります。「高野豆腐」は乾燥させた豆で、「とふのこ」は「とうふのこな」のことです。この地域では、高野豆腐を四角い形に切るときに出すけずりカスのような豆腐の粉を捨てないで煮物に入れて無駄なく食べます。高野豆腐に含まれる鉄やカルシウムが「とふのこ」にも同じように含まれています。 また、「穂と殿さま」の歌に出てくる穂をモチーフにした「手毬麩」を汁物に、歌の中で穂がみかんになることから、「みかん」も献立に入れました。	591 kcal 24.1 g
15水	♪ 音楽会メニュー 4年生「スーパーカリフラジリスティックエキスパリトージャス」♪ ミルクパン フィッシュ&チップス スコッチブロス りんご 牛乳		シメパン ホキ 鶏こま肉 飲用牛乳	シメパン 揚げ油、じゃがいも、でんぷん、小麦粉 セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ、プロッコリー りんご	4年生の合奏「スーパーカリフラジリスティックエキスパリトージャス」は、1964年の映画「メリー・ポピンズ」の劇中で歌われていますね。この映画の舞台であるロンドンにちなんでイギリス料理を出します。 「フィッシュ&チップス」は、白身魚のフライに細切りにしたポテトフライを添えた、イギリスを代表する料理です。また、スコッチブロスは肉や魚、押麦をコトコト煮込んだシンプルなイギリスの料理です。	574 kcal 26.0 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！今年度も台東区の姉妹都市である宮城県大崎市の「ひとめぼれ」を中心に給食で提供しますが、11月はお米の季節ということで、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・地域による違いを感じてもらいたいと思います。



11月 献立表(後半)



台東区立 千東小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 菅方 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)
16	♪ 音楽会メニュー 5年生「ライオンキング」♪ ピラウ カチュンバリ風サラダ ビーンズスープ ライオンゼリー 牛乳	鶏荒挽き肉 ツナ ベーコン、ひよこ豆 粉末大 飲用牛乳	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油 サラダ油、砂糖 砂糖、(冷)白玉団子、ミルクチョコレート	玉葱、にんじん、とうもろこし(冷凍) トマト、きゅうり、玉葱、ライム(果汁、生) にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、きゅうり パプリカ、アスパラ(ストロブレス)、パイナップル(缶詰)	5年生の合奏「ライオンキング」の舞台はタンザニアといわれています。ということで、タンザニアの料理を選びました。「ピラウ」はタンザニアで冠婚葬祭などの行事によく作られる家庭料理で、肉・野菜・米・スパイスのシンプルな材料で作られます。「カチュンバリ」は、トマトや玉ねぎをスライスした、東アフリカのサラダです。いろいろな料理に添えられているそうです。給食用にアレンジしています。また、「ライオン」をモチーフにしたゼリーにもチャレンジします！どんなデザートになるかお楽しみに🎵	556 kcal 18.0 g
17	♪ 音楽会メニュー 6年生「八木節」♪ おつきりこみ こんにやくサラダ 焼きまんじゅう 牛乳	厚けずり豚、豚こま肉、油揚げ、赤みそ わかめ(生) 赤みそ 飲用牛乳	じゃがいも、(冷)ほうとうめん こんにやく、サラダ油、三温糖、白ごま 小麦粉、強力粉、サラダ油、砂糖、黒砂糖	にんじん、だいこん、かぼちゃ、長ねぎ、こまつな もやし、きゅうり、玉葱	6年生が合奏する、大迫力の「八木節」は群馬県・栃木県で愛されている民謡です。ということで、今回は群馬県にちなみだ料理にしました。「おつきりこみ」は下ゆてしていない麺を、みそやしょうゆで味付けした具だくさんの汁の中にそのまま入れて煮込む料理です。ぶつうのうどんより幅の広い麺を使います。群馬県は「こんにやく」も有名です。今回はサラダに入れました。「焼きまんじゅう」は、酒を加えた小麦粉を練って発酵させ、だんごのように丸めて串にさし、みそダレをぬって焼いたものです。今回は串にはささず、一人一個のだんごにしました。	478 kcal 21.8 g
18	♪ 音楽会メニュー (ドレミ献立) ♪ ① ドリア ② レモンドレッシングサラダ ③ ミネストラスープ 音プリン 牛乳	ベーコン、(冷)むきえび、調理用牛乳、ピザチーズ 有塩バター、精白米、サラダ油、小麦粉、パン粉 ベーコン 調理用牛乳、卵 飲用牛乳	サラダ油、砂糖 オリーブ油、じゃがいも 三温糖、グラニュー糖	しょうが、セロリ、玉葱、ふなしめじ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、レモン にんじん、玉葱、トマト	いよいよ音楽会本番ですね。給食でも献立に「ド」「レ」「ミ」を入れました。さらにデザートのプリンには「音符」を描いて給食でも音楽を楽しめるようにしました。	769 kcal 26.6 g
21	🍚 新米を味わう(秋田県産「サキホコレ」) 🍚 & 🍱 お話給食「けんかのきもち」 🍱 & 🍷 ラッキーにんじんデー 🍷 ご飯【秋田県産「サキホコレ」】 ジャンボ揚げぎょうざ 塩ナムル 卵スープ 牛乳	豚ひき肉 卵 飲用牛乳	精白米、強化米 揚げ油、ぎょうざの皮16センチ、ごま油、でんぷん、小麦粉 ごま油、白ごま でんぷん	にんにく、しょうが、にら、長ねぎ、キャベツ にんじん、もやし、こまつな 玉葱、こまつな	この日の新米は、なんと昨年度デビューしたばかりのお米、秋田県産の「サキホコレ」という品種です。昨年度も給食で食べたのを覚えていますか？サキホコレは、外観、味に優れ、粘りも強く、やわらかいのが特徴です。また、この日はお話給食です。仲良しの「こうた」とけんかした「たい」。「けんかのきもち」を涙を止めてくれたのは、みんなで作ったぎょうざでした。ということで、この日は「たい」が食べた大きなぎょうざをイメージして「ジャンボぎょうざ」を出します。おいしい白米といっしょに、「たい」のようにばくばく食べてください！	650 kcal 23.4 g
22	📖 教科関連献立 (3年生 国語「すがたをかえる大豆」) 📖 ソイディップトースト トマトシチュー アーモンドサラダ 洋なし 牛乳	大豆 鶏こま肉 スライスアーモンド、サラダ油、砂糖 飲用牛乳	食パン、マヨネーズ(卵不使用) サラダ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉 スライスアーモンド、サラダ油、砂糖	玉葱、パセリ しょうが、にんじん、玉葱、ホールトマト缶、パセリ キャベツ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、玉葱 西洋なし	3年生は国語で「すがたをかえる大豆」という説明文を学習します。この学習時期に合わせて、11月は大豆製品を意識して献立に取り入れられました。献立表からぜひ探してみてください。この日は大豆をペーストにしてマヨネーズやみじん切りにした玉ねぎと合わせてパンにぬり、焼きます。食育動画でも大豆製品について紹介したいと思います。	694 kcal 24.6 g
24	🍱 和食の日～和食の魅力を知らう～ 🍱 ご飯【福島県産「ミルククイーン」】 カラフトマスの照り焼き おろし煮浸し 本枯節のすまし汁 牛乳	からふとます 木綿豆腐、生わかめ 飲用牛乳	精白米、強化米 砂糖、でんぷん	しょうが だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ だいこん、ふなしめじ	11月24日は11(いい)2(日本)4(食)の語呂合わせで、「和食の日」です。和食は、だしのうまみを上手に生かしたり、ご飯を中心にヘルシーな食事であったり、旬のものを取り入れたり、年中行事と深く結びつき、家族や地域との絆を深めることができたりするなど、すてきなところがたくさんあります。この日は福島県産のミルククイーンという、粘りが強くもちもちしたお米で旬の魚や野菜、そしてだしを味わってほしいと思います。子供たちにも、和食の良さについて給食を通して伝えていきたいと思ひます。	511 kcal 25.1 g
27	📖 教科関連献立 (4年生 理科「わたしたちの体と運動」) 📖 カルシウムふりかけご飯 鶏の塩麴焼き 切干大根サラダ 豆乳仕立ての野菜汁 牛乳	塩昆布、ちりめんじゃこ、けずり節破片状 鶏もも切身 厚けずり豚、白みそ、赤みそ、油揚げ、豆乳 飲用牛乳	精白米、強化米、白ごま、砂糖 塩麹 ごま油、砂糖 さつまいも、こんにやく	しょうが 切干しだいこん、こまつな、キャベツ、玉葱 だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、はくさい	4年生は理科で筋肉や骨の動きやその仕組みについて学習しました。給食では、筋肉や骨の成形に必要な栄養素をたっぷり取り入れた献立にしました。カルシウムふりかけには、塩昆布やじゃこ、ごまなどが入っていて名前の通りカルシウムがたっぷりです。サラダに使っている切干し大根も、カルシウムが多くふくまれる食材なんです。また、主菜に鶏肉を取り入れたり、汁物に豆乳も入れたりしてたんぱく質も豊富です。	621 kcal 29.0 g
28	🍱 食べ比べご飯 (宮城県産「だて正夢」 & 栃木県産「コシヒカリ」) 🍱 食べ比べご飯【宮城県産「だて正夢」 & 栃木県産「コシヒカリ」】 さばのみそ煮 即席漬け かきたま汁 牛乳	さば、赤みそ 厚けずり豚、木綿豆腐、卵 飲用牛乳	精白米 三温糖 白ごま でんぷん	しょうが、長ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん 玉葱、こまつな	この日は、いつも千東小学校にお米を届けてくれるお米屋さんを選んでくれた2品種のお米を食べ比べします！「だて正夢」は、お米本来のあまみともちもちした食感が特徴です。また、冷めてもやわらかく、おいしい味わいが楽しめます。「コシヒカリ」は、つやがあり、ふっくらと弾力のある粘りがあります。味がしっかりしているので、ご飯を味わうお米です。	627 kcal 30.9 g
29	🍱 お話給食「月ようびはなにたべる？」 🍱 & 🍷 東京都だって地産地消献立 (小松菜) 🍷 スパゲティナポリタン ツナと大根のサラダ 小松菜豆乳蒸しパン 牛乳	ベーコン、豚こま肉、粉チーズ ツナ 豆乳 飲用牛乳	スパゲティ、オリーブ油 砂糖、サラダ油 小麦粉、砂糖、サラダ油	にんじん、玉葱、えのきたけ、にんにく、トマトピューレ、ピーマン だいこん、にんじん、きゅうり こまつな	「月ようびはなにたべる？」は月曜から日曜までの食べ物と動物をおりこんだアメリカのわらべ唄絵本です。エリック・カールの描く色鮮やかなカラー・ジュが一段と美しく印象的な一冊になっています。この日のお話給食は、何曜日の食べ物が登場しているのでしようか？気になる人は読んでみてください！また、小松菜豆乳蒸しパンは、東京都産の小松菜を使用予定。卵も牛乳も使わないため、アレルギーのある人でも安心して食べることができます。	553 kcal 20.6 g
30	🍱 お話給食「ライスボールとみぞ蔵と」 🍱 & 🍚 新米を味わう (姉妹都市宮城県大崎市産「ささ結」) 🍚 ご飯【宮城県大崎市産「ささ結」】 かくし味入り豆腐ナゲット もやしと小松菜のごま酢 ユキちゃんちのおみそ汁 牛乳	しほり豆腐、鶏ひき肉、赤みそ、卵 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 揚げ油、でんぷん すりごま、三温糖 じゃがいも	玉葱、長ねぎ もやし、こまつな、にんじん キャベツ	古い蔵で手作りみそを作る家に生まれたジュンは、お父さんから「もっとみそに興味を持って」と言われるのがいやでたまりません。そんな時、ロンドンからの転校生、ユキちゃんに「蔵を見せてほしい」とたのまれます。これがきっかけで、ジュンの心はだんだんと変化して…。ジュンがみそ蔵で思いついたアイデアとは？この日のお話給食は、ジュンがユキちゃんのおうちで食べた、みそ料理を出します。豆腐ナゲットには、入れるお肉のくさみを消して香ばしい香りにしてくれる、あるかくし味が入っています。さて、それは何でしょう？みそ汁には、ユキちゃんが作ってくれた、ジュンの大好きな具が入っています。	599 kcal 22.8 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。「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
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%

11月栄養価平均(3・4年生)

エネルギー 604kcal
たんぱく質 24.2g