

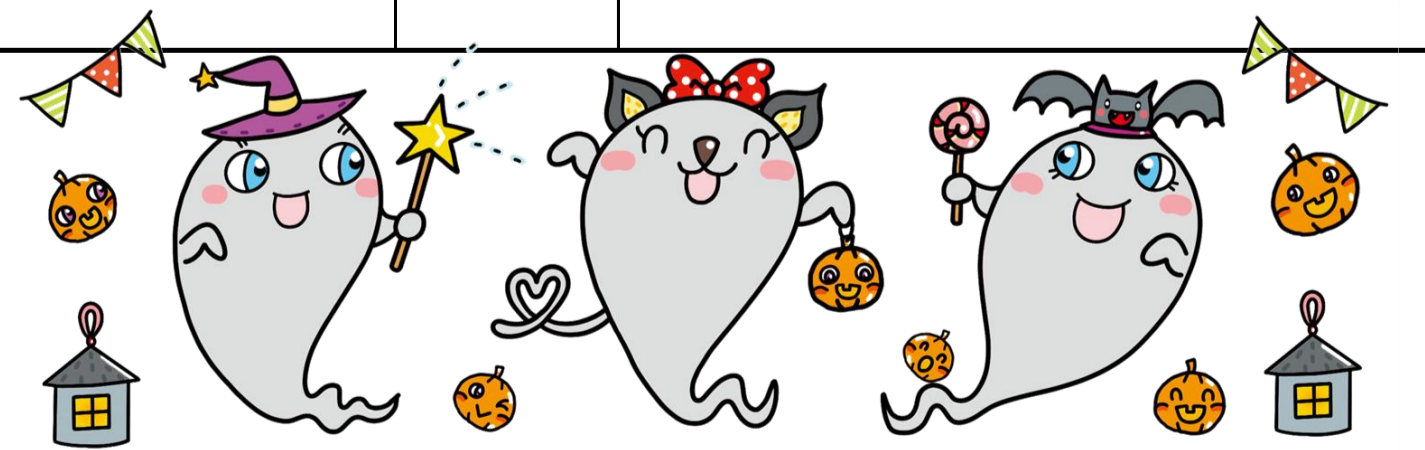


10月献立予定表



令和5年9月29日 荒川区立尾久宮前小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ
2月	ビーンズドッグ じゃがいものスープ おかしな目玉焼き	○	牛乳、豚肉、大豆、 ピザチーズ、鶏肉、 粉寒天	無塩コッペパン、油、 薄力粉、上白糖、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、しょうが、 にんじん、ホール缶、 クリームコーン缶、 ねぎ、もも缶	635 kcal 26.5 g	おかしな目玉焼きは、黄身は桃の缶詰、 白身は牛乳寒天で作りました。甘くてお いしいデザートです。
3火	マーボー丼 海藻サラダ 巨峰	○	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 海藻サラダ、 ちりめんじゃこ	米、麦、油、上白糖、 ごま油、でんぷん、ご ま、 三温糖	にんにく、しょうが、 たまねぎ、たけのこ水煮、 干しいたけ、キャベツ、 グリーンピース、きゅうり、 にんじん、ホール缶、 えだまめ、巨峰	625 kcal 25.5 g	海藻には、食物繊維という栄養素が多く 含まれています。食物繊維は腸の働きを よくしたり、おなかの掃除をして便秘を 予防する効果があります。
4木	ハヤシライス 大豆サラダ つぶつぶオレンジゼリー	○	牛乳、豚肉、大豆、 粉寒天	米、麦、油、バター、 薄力粉、ごま油、上白糖	にんにく、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、 きゅうり、キャベツ、 みかん缶、オレンジジュース	646 kcal 21.7 g	ハヤシライスは炒めた肉とたまねぎ、 マッシュルームを煮込み、ごはんにつ けて食べる料理です。ハヤシライスの名前 の由来には、林さんが作ったからとい う説があります。
5金	ツナピラフ ほうれん草と卵のスープ ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳、ツナオイル漬け、 豚肉、たまご、 木綿豆腐、ヨーグルト	米、油、でんぷん、 上白糖	にんじん、ホール缶、 たまねぎ、エリンギ、 マッシュルーム水煮、 グリーンピース、 ほうれん草、 しょうが、ブルーベリー	596 kcal 25.5 g	今日は目に大切な栄養素を多く含む、ほ うれん草やブルーベリーを取り入れた献 立です。
6金	ゆかりごはん ししゃものごま焼き カリカリごぼうのサラダ 鶏だんごのみそ汁	○	牛乳、ししゃも、 たまご、 ちりめんじゃこ、 わかめ、 鶏肉、押し豆腐	米、麦、油、でんぷん、 ごま、三温糖、ごま油	ゆかり、ごぼう、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、しょうが、 だいこん、はくさい	599 kcal 26.8 g	ごぼうは、どの部分を食べているでしょ う？ ①根っこ ②葉っぱ ③くき ごぼう①
10火	小松菜きつねごはん ひじきの炒め煮 豚汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 干しひじき、大豆、 豚肉、木綿豆腐	米、麦、油、上白糖、 ごま、三温糖、 じゃがいも、こんにゃく	にんじん、こまつな、 れんこん、ごぼう、 さやいんげん、 だいこん、ねぎ	589 kcal 25.2 g	小松菜は江戸川区の小松川で栽培されて いたことからこの名前が付けました。小 松菜はビタミンやカルシウム、鉄が豊富 に含まれる野菜です。
11水	スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、大豆	スパゲッティ、油 オリーブ油、上白糖	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 もやし、トマトピューレ、 こまつな、きゅうり、 キャベツ、レモン、 りんご缶、パイナップル缶、 みかん缶	647 kcal 25.6 g	今日は6年生が地区の連合運動会に出ま す。練習の成果を発揮できるよう、頑 張ってください。今日はいつもより給食 時間が早いですが、しっかり食べましょ う。
12木	麦ごはん 干草焼き れんこんのきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	○	牛乳、たまご、鶏肉、 油揚げ	米、麦、上白糖、油、 つきこんにゃく、三温糖	にんじん、こまつな、 ねぎ、干しいたけ、 れんこん、だいこん	604 kcal 24.3 g	大根の最も辛い部分はどこでしょう？ ①上の方 ②真ん中 ③下の方 大根②
13金	豚のしょうが焼き丼 ごま和え 豆腐のみそ汁	○	牛乳、豚肉、木綿豆腐	米、麦、上白糖、油、 すりごま	にんにく、しょうが、 ねぎ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 こまつな、キャベツ、 もやし、だいこん	627 kcal 29.0 g	豆腐の材料となる豆はどれでしょう？ ①いんげん豆 ②ひよこ豆 ③大豆 大豆③
17火	高菜チャーハン 春巻き ねぎドレサラダ	○	牛乳、鶏肉、豚肉、 ちりめんじゃこ	米、麦、油、ごま油、 はるさめ、三温糖、 でんぷん、春巻きの皮、 薄力粉、ごま、上白糖	しょうが、にんにく、 もやし、高菜漬け、 野沢菜漬け、 たけのこ水煮、 干しいたけ、ねぎ、 にんじん、キャベツ、 こまつな	634 kcal 21.1 g	春巻きはどこの国の料理でしょう？ ①中国②韓国③トルコ 中国①
18水	セサミトースト クリームシチュー カリカリじゃこサラダ	○	牛乳、鶏肉、 いんげん豆、 豆乳、粉チーズ、 生クリーム、 ちりめんじゃこ	無塩食パン、すりごま、 はちみつ、バター、油、 じゃがいも、薄力粉、 ごま油、上白糖	たまねぎ、にんじん、 こまつな、しょうが、 キャベツ、きゅうり	631 kcal 24.0 g	セサミはごまのことです。小さな粒です が「不老長寿の薬」といわれるほど栄養 が豊富な食べ物です。たんぱく質やビタ ミン、ミネラルを豊富に含んでいます。
19木	☺きのこ給食 ごはん 鮭のきのこみそ焼き おひたし きのここと卵のスープ	○	牛乳、鮭、たまご、 ツナ水煮缶	米、油、上白糖、 でんぷん	しめじ、えのきだけ、 まいたけ、キャベツ、 こまつな、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 なめこ	603 kcal 27.6 g	鮭の里親事業で交流のある山形県鮭川村 から、新鮮でおいしいきのこを今年も 送っていただきました。今日は4種類の きのこを使っています。よく味わって感 謝していただきましょう。



20 金	ごはん ハニーレモンチキン ポテトといんげんのソテー 豆腐のスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 木綿豆腐	米、でんぷん、 はちみつ、 油、じゃがいも	レモン、さやいんげん、 たまねぎ、にんじん、 しょうが	625 kcal 24 g	ジャガイモはナス科ナス属の多年草の植物です。ジャガイモは別名何というでしょう？ ①馬鈴薯（ばれいしょ） ②甘藷（かんしょ） ③唐芋（とうのいも） <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">①②③</div>
23 月	みそコーンラーメン もちもちチーズ芋もち 巨峰	牛乳、豚肉、ピザチーズ	蒸し中華めん、油、 でんぷん、じゃがいも	もやし、にら、 にんじん、ねぎ、 ホールコーン缶、 にんにく、しょうが、 巨峰	605 kcal 23.1 g	「もちもちチーズ芋もち」は、ジャガイモを蒸してチーズとデンプンを合わせて、丸く成形し油で揚げました。もちっとした食感を楽しんでください。
24 火	ごはん ジャーチャン豆腐 わかめとツナのサラダ	牛乳、生揚げ、豚肉、 ツナオイル漬け、わかめ	米、油、上白糖、 ごま油、でんぷん、 三温糖	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ水煮、キャベツ、 チンゲンサイ、きゅうり、 ホールコーン缶	646 kcal 27.1 g	ジャーチャン豆腐は、中国四川省の家庭料理で、「家庭でよく食べられる豆腐料理」という意味があります。ごはんによく合う味付けです。
25 水	中華丼 たこ焼き 柿	牛乳、豚肉、いか、 えび、たこ、 あおのり、 かつおぶし	米、麦、油、でんぷん、 薄力粉、じゃがいも、 三温糖	しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ水 煮、 干しいたけ、はくさい、 キャベツ、柿	667 kcal 25.5 g	柿はビタミンCが多く含まれ、免疫力を高め風邪を引きにくくする働きがあります。風邪が引きにくい丈夫な体を作りましょう。
26 木	ごはん 昆布のつくだ煮 里芋のそぼろ煮 みそドレサラダ	牛乳、昆布、かつお節、 生揚げ、鶏肉	米、米粒麦、三温糖、 ごま、上白糖、油、 さといも、でんぷん、 ごま油	しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ水 煮、 干しいたけ、こまつ な、 グリーンピース、キャベ ツ、 きゅうり	625 kcal 23.9 g	里芋は、秋から冬が旬の野菜です。里芋のぬめり成分には、免疫力を高める効果があるとわれています。
27 金	☺十三夜献立 さつま芋ときのこのごはん さばの塩こうじ焼き 月見団子汁	牛乳、豚肉、油揚げ さば、鶏肉、絹ごし豆腐	米、もち米、油、 さつまいも、上白糖、 白玉粉	にんじん、まいたけ、 しめじ、だいこん、 干しいたけ、 かぼちゃ、えのきだけ、 こまつな	625 kcal 23.9 g	10月27日は十三夜です。十五夜と同じく、十三夜にもきれいな月が見られます。月見団子汁には、月に見立てた、かぼちゃを練りこんだお団子が入っています。
30 月	ごはん カレーじゃこ 塩じゃが 小松菜のツナ和え	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、ツナオイル漬け	米、上白糖、油、 つきこんにゃく、 じゃがいも、三温糖、 ごま油	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、もやし、 キャベツ、こまつな	624 kcal 22.7 g	ちりめんじゃこは、カルシウムやビタミンDが多く含まれ、骨の形成を助けてくれます。ケガをしにくい丈夫な体を作りましょう。
31 火	☺ブックメニュー チキンライス お豆と野菜のスープ かぼちゃケーキ	牛乳、ベーコン、鶏肉、 豚肉、大豆、豆乳	米、バター、油、 米粉、上白糖	トマトピューレ、 セロリー、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 マッシュルーム水煮、 こまつな、かぼちゃ	616 kcal 19.8 g	今週は読書週間です。今日はハロインにちなんで「ハロインのランプ」からカボチャケーキをお届けします。かぼちゃに含まれるビタミンは、ウイルスから体を守る働きがあります。

※情勢や感染症等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

今月の給食目標 栄養を考えて食べましょう

～10月は食品ロス削減月間です！～
食品ロスを減らすことで、地球環境を守ることにつながります。

むだにしない、したくない減らそう食品ロス



わたしたちに
できること