令和8年度

10月 給食献立表

★今月の栄養価★
エネルギー　633kcal
たんぱく質　25.4g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明
1	木	深川丼（東京都）　牛乳 すいとん汁　芋ようかん　［都民の日］	都民の日に因み、東京都の郷土料理をアレンジした献立です。
2	金	きのこ味噌ミートソーススパゲティー　牛乳 じゃこビーンズサラダ　果物(りんご)	4種のきのこを少し大きめにカットして人気のミートソースに混ぜ込みます。
5	月	ご飯　牛乳　いわしのフライ ひじきの五目煮　こしね汁(群馬県)	「こしね汁」は群馬県の名産品、こんにゃく,しいたけ,ねぎ…の頭文字をとった汁物。
6	火	カレーライス 牛乳　福神漬け コーンサラダ　果物(ぶどう食べ比べ)	長野県産の2種のぶどうを食べ比べます。皮ごとそのまま食べられる品種の予定です。
7	水	ジャムサンド　牛乳 ヌードルスープ　シーザーサラダ	肉や野菜のうまみが染み込んだ生パスタも入った具だくさんのスープです。
8	木	きつねうどん　牛乳　［図書コラボ］ 野菜のかき揚げ　果物(梨)	読書月間第二弾は「きつねうどん」。だし汁のうまみを感じられる仕上がりを目指します。
9	金	赤飯　牛乳　黒むつの塩麹焼き 昆布サラダ　お祝い汁	13日は千鳥小学校74回目の開校記念日。ささげのお赤飯でお祝いします。
10	土	混ぜ込みビビンバ　牛乳 マロニースープ　ホットク	味付けした具とご飯を回転釜で混ぜ込んだビビンバ。別添えの甘辛味噌も人気です。
14	水	ソイ丼　牛乳 鶏むね肉とキャベツのサラダ　ピーチゼリー	「ソイ」は英語で「大豆」のこと。隠し味にカレー粉を使用した大豆入りそぼろ丼です。
15	木	ご飯　牛乳　厚揚げと春雨の煮込み いかの中華風サラダ	厚揚げは姿を変えた「大豆」。春雨は「緑豆」という豆が姿を変えた食品です。
16	金	白いんげん豆のトースト　牛乳 肉ボールスープ　人参ドレッシングサラダ	下茹でした白いんげん豆を粗く潰し、マヨネーズなどと混ぜてパンに塗ったトーストです。
19	月	ご飯　牛乳　鶏肉のチーズ風味焼き チャーホーサイ　田舎汁	「チャーホーサイ」は肉や野菜たっぷりの中華風春雨の炒めもの。
20	火	焼きそば　牛乳　［図書コラボ］ 春巻き　果物(柿)	読書月間第三弾は「麺類ナンバーワンはオイラだ!」と名乗りをあげた「焼きそば」。
21	水	さつま芋ご飯　牛乳 さんまの筒煮　豆乳味噌汁	さんまはコトコトじっくり骨まで柔らかくなるように煮ます。骨ごと全部食べられます。
22	木	黒砂糖コッペパン　牛乳 鮭とほうれん草のグラタン　トマトスープ	臭みが出ないように、予め鮭だけ別に焼き、仕上げに混ぜ込んでグラタンに仕上げます。
23	金	栗入り五目おこわ　牛乳　打ち豆汁 切干大根入り卵焼き　果物(みかん)	十三夜(別名 栗名月)に因み、栗入りのおこわです。皮を剥いた生栗を購入します。
26	月	ごま青菜玄米ご飯　牛乳 肉じゃが煮　大豆と小魚の青のりまぶし	「スプラット」という小魚を大豆と一緒に食べやすい揚げ物にします。
27	火	ご飯　牛乳　赤魚の味噌漬け ごま和え　塩豚汁	皮の赤い「赤魚」を甘めの味噌漬けにして焼きます。ご飯によく合う仕上がりです。
28	水	鶏ごぼうトースト　牛乳 米粉のポークシチュー　果物(りんご)	りんごがおいしい季節です。千鳥小では皮付きで提供します。銘柄の違いも気付きます。
29	木	えびピラフ　牛乳　野菜スープ チーズ入りポテトオムレツ	蒸したじゃがいもと角切りのチーズが入った少しクリーミーなオムレツです。
30	金	ケチャップライスのクリームソースがけ　牛乳 れんこんチップスサラダ　お楽しみデザート	かぼちゃを使ったハロウィンをイメージしたデザートが付きます。お楽しみに!

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。
※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。

＊給食だより＊

「実りの秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」を迎え、一年の中でも過ごしやすい季節になりました。10月は「早寝・早起き・朝ごはん・あいさつ宿題できたかな」月間です。子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて一日を元気にスタートさせましょう。

姿を変える豆たち

10月13日は「豆の日」です。

豆は古来より重要な作物として栽培され、親しまれてきました。近年では、健康の維持増進や生活習慣病予防に効果的な栄養をバランスよく含む食品としても注目されています。乾燥のものだけでなく、手軽に調理できる水煮や炒り豆など多種多様な商品も手にすることができます。

給食では、豆製品と豆は別ものと考え、それぞれに摂取基準が設けられています。苦手な児童もいますが、調理法が変わると人気料理に変身します。

新米の出回る季節になりました。

今月と来月の白米は毎回違う銘柄の米を使用します。味や食感の違いが感じられるでしょうか。

銘柄は当日お知らせします。

読書月間の今月も
『うどん対ラーメン　～焼きそばの逆襲～』より
第二弾、第三弾の麺料理が登場します。

今月の献立から

≪鶏ごぼうトースト≫

食べ応えのあるトーストです。前日に具材を炒めておけば、忙しい朝食にもピッタリ!

<材料　4枚分>
- 食パン(6枚切り) …4枚
- 油　……小さじ1
- ごぼう……5cm
- 人参 ……中1/4本
- 切干大根　……15g
- ねぎ　……5cm
- 鶏こま肉　……100g
- 酒　……小さじ1
- 砂糖　……小さじ2
- 醤油　……大さじ1弱
- ピザチーズ　…100g
- 刻みのり　……適宜

<作り方>
① ごぼう、人参は細めの千切り、切干大根は戻してざく切り、ねぎは縦半分に切り、斜めの千切りにしておく。鶏こま肉には酒をふりかけておく。
② ①をしっかり炒め、砂糖と醤油で味を付けて粗熱をとっておく。
③ ②を食パンに広げ、ピザチーズ、刻みのりをかけてオーブントースターでこんがり焼く。