

令和6年度



給食献立表

 大田区立調布大塚小学校
 校長 玉野 麻衣
 栄養士 松村 恵美

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	○	きなこトースト 根菜スープ ツナサラダ	567	21.3
2	水	○	さんまの蒲焼丼 白菜の甘酢あえ 鶏ごぼう汁	617	23.9
3	木	○	わかめご飯 ビーフンスープ 揚げぎょうざ 大根サラダ	597	19.7
4	金	○	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ゆで野菜和風ドレッシング 味噌汁	570	25.0
7	月	○	中華おこわ ちくわの磯辺揚げ 中華卵スープ	565	19.3
8	火	○	ルーローハン 春雨スープ 磯和え	605	26.1
9	水	○	揚げパン ポトフ ビーンズサラダ	648	24.0
10	木	○	キャロットライスのクリームソースかけ カリカリポテトサラダ 果物(ぶどう)	644	21.0
11	金	○	メキシカンライス スパニッシュオムレツ 野菜スープ	616	26.4
12	土	○	ドライカレー 玉ねぎドレッシングサラダ みかんゼリー	641	20.8
16	水	○	黒砂糖パン ポテトのチーズ焼き 鶏だんごのスープ	582	26.0
17	木	○	肉野菜うどん ひじきこんにゃくサラダ ごま団子	591	26.8
18	金	○	タコライス もずくスープ サターアングギー	645	23.7
21	月	○	ビビン麺 きのことスープ 甘辛カリカリ豆	597	27.2
22	火	○	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	616	21.9
23	水	○	カレー風味きつね丼 沢煮椀 果物(柿)	631	24.7
24	木	○	ごはん 小松菜ふりかけ 揚げだしお魚 かきたま汁	614	29.2
25	金	○	ビーンズミートドッグ ホワイトシチュー じゃこサラダ	644	28.9
28	月	○	照り焼きチキンのスパゲッティ ブロッコリーサラダ ぐりとぐらのカステラ	679	26.1
29	火	○	吹き寄せごはん けんちん汁 魚のピリ辛焼き	583	28.4
30	水	○	ごはん 骨太ふりかけ 鶏肉とじゃがいもの煮物 野菜と昆布の和え物	560	24
31	木	○	コーンピラフ ミネストローネスープ スイートパンプキン	586	20.4

給食だより

過ごしやすい季節になりました。秋といえば、「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、いろいろなことに取り組むのに良い季節です。そして、「食欲の秋」とも言うように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食でも、旬の食材を取り入れていきますので、秋の味覚を楽しみましょう。

10月は「食品ロス・削減」月間

「食品ロス」とは本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。大切な食べ物を無駄にしないために、私たちができることについて改めて考えてみましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン

毎日、お茶わん1杯分を捨てているのと同じです。

食品ロスの発生要因

食べ残し

手つかずの食品

皮などの過剰除去

今日からできる食品ロスを減らす方法

買うときは手前の商品を選ぶ

必要な分だけ買う

期限表示を正しく理解する

今月の献立より

*2日 さんま

日本近海でとれるさんまの量が減り、高値で取引されていますが、さんまは秋の味覚の代表ともいえる魚です。

*10日 目の愛護デー

「10・10」を横に倒すと、目と眉の形に見えることから制定されました。にんじん、かぼちゃなどに多く含まれる「ビタミンA」やぶどう、ブルーベリーに多く含まれる「アントシアニン」は目の健康を保つ栄養素です。

*28日 読書の日

10月27日の「読書の日」にちなんで、給食では、絵本「ぐりとぐら」に出てくるカステラを提供します。

毎月19日は食育の日

味めぐり：沖縄県

【沖縄県の紹介】

沖縄県は、九州地方に位置しています。自然広がる絶景や、沖縄ならではの工芸や水族館など魅力がたくさんあります。

【タコライス】

「タコス」の具材をご飯の上にのせた沖縄発祥の料理です。

【サターアングギー】

沖縄県でよく食べられるドーナツです。沖縄の方言で、「砂糖」を「サター」、「油」を「アングー」、「揚げる」を「アギー」と表現しています。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れ、又は行事などにより献立を変更することがあります。

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	その他
1 火	きなこトースト		きな粉	食パン、砂糖	ソフトマーガリン、白ねりごま	
	根菜スープ	○	鶏肉、豆腐	こんにゃく、さつまいも	にんじん	ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ
	ツナサラダ		ツナ	砂糖	サラダ油、マヨネーズ風(鶏卵不使用)	キャベツ、きゅうり、レモン
2 水	さんまの蒲焼丼		さんま	米、大麦、でん粉、砂糖	大豆白絞油	しょうが
	白菜の甘酢あえ	○		砂糖	ごま油	にんじん
	鶏ごぼう汁		鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ	こんにゃく	ごま油	にんじん
3 木	わかめご飯		わかめ	米、大麦		
	ビーフンスープ	○	鶏肉	ビーフン	ごま油	にんじん
	揚げぎょうざ		豚肉、鶏肉	でん粉、ぎょうざの皮、小麦粉	サラダ油、大豆白絞油	にら
	大根サラダ			砂糖	サラダ油、ごま油	にんじん
4 金	ごはん			米、大麦		
	鶏肉の塩麴焼き	○	鶏肉			
	味噌汁		油揚げ、豆腐、白みそ	じゃがいも		だいこん、長ねぎ
	ゆで野菜和風ドレッシング			砂糖	ごま油、サラダ油、白ごま	にんじん
7 月	中華おこわ		豚肉、大豆、えび	米、もち米、砂糖	サラダ油、ごま油	にんじん
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ	青のり	小麦粉	大豆白絞油
	中華卵スープ		鶏卵	でん粉	ごま油	チンゲンサイ
8 火	ルーローハン		豚肉	米、大麦、砂糖	サラダ油	
	春雨スープ	○	鶏肉	はるさめ	ごま油	にんじん
	磯和え		かつお節	焼きのり		小松菜、にんじん
						キャベツ
9 水	揚げパン			コッパパン、砂糖、グラニュー糖	大豆白絞油	
	ボトフ	○	ベーコン、豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん
	ビーンズサラダ		うずら豆	砂糖	サラダ油	にんじん
10 木	キウイのクリームスープかけ		鶏肉、えび、調製豆乳	牛乳、生クリーム	米、大麦、小麦粉	ソイレブール、サラダ油
	カリカリポテトサラダ	○		砂糖、じゃがいも	サラダ油、大豆白絞油	にんじん
	果物(ぶどう)					
11 金	メキシカンライス		鶏肉、ウィンナー、いか	米、大麦	サラダ油	にんじん、トマト
	スパニッシュオムレツ	○	ベーコン、鶏卵	チーズ	じゃがいも	サラダ油
	野菜スープ		ベーコン、豚肉		サラダ油	小松菜
12 土	ドライカレー		豚肉、大豆	米、大麦、小麦粉	サラダ油	にんじん、ピーマン
	玉ねぎドレッシングサラダ	○		砂糖	サラダ油	にんじん
	みかんゼリー			寒天	砂糖	
16 水	黒砂糖パン			黒砂糖パン		
	ポテのチーズ焼き	○	ベーコン	牛乳、チーズ	じゃがいも	サラダ油、バター
	鶏だんごのスープ		鶏肉、白みそ			にんじん、小松菜
17 木	肉野菜うどん		豚肉、油揚げ	うどん(無塩)		にんじん
	ひじきこんにゃくサラダ	○	油揚げ	干ひじき	こんにゃく、砂糖	ごま油
	ごま団子			さつまいも、三温糖、白玉粉	白ごま、大豆白絞油	にんじん、小松菜
18 金	タコライス		豚肉、大豆	米、大麦、砂糖	サラダ油	にんじん、ホールトマト
	もずくスープ	○	豆腐	もずく	ごま油	にんじん
	サーターアングダー		鶏卵、豆乳	小麦粉、三温糖	大豆白絞油	だいこん、長ねぎ
21 月	ビビン麺		豚肉、赤みそ	煮し中華麺、砂糖	サラダ油、サラダ油、白ごま、白すりごま、白ねりごま、ごま油	にんじん、小松菜
	きのこスープ	○	豆腐			パセリ
	甘辛カリカリ豆		大豆	でん粉、砂糖	大豆白絞油、白ごま	
22 火	ご飯			米、大麦		
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	でん粉、砂糖、はちみつ	大豆白絞油、ごま油、白ごま	にんじん
	ナムル			砂糖	ごま油、白すりごま	にんじん、小松菜
	わかめスープ		豆腐	わかめ	白ごま、ごま油	
23 水	カレー風味きつね丼		豚肉、油揚げ	米、大麦、砂糖、でん粉	サラダ油	にんじん、小松菜
	沢煮椀	○	鶏肉	でん粉		にんじん
	果物(かき)					かき
24 木	ご飯			米、大麦		
	小松菜ふりかけ	○	かつお節	ちりめんじゃこ	白ごま、ごま油	小松菜
	揚げだしお魚		あじ	でん粉、砂糖	大豆白絞油	
25 金	かきたま汁		鶏肉、鶏卵	じゃがいも、でん粉		にんじん
	ビーンズミートドック	○	豚肉、いんげん豆、大豆	セサミパン、小麦粉、砂糖	サラダ油	にんじん、トマト
	ホワイトシチュー		鶏肉、調製豆乳	じゃがいも、小麦粉	サラダ油、バター	にんじん
28 月	じゃこサラダ	○		ちりめんじゃこ	サラダ油、ごま油	にんじん
	照り焼きチキンのスパゲッティ		ベーコン、鶏肉	焼きのり	スパゲッティ、でん粉、砂糖	オリーブ油
	ブロッコリーサラダ	○		砂糖	サラダ油	にんじん
29 火	ぐりとぐらのカステラ		鶏卵	牛乳	砂糖、小麦粉	バター、サラダ油
	吹き寄せごはん		鶏肉、油揚げ、鶏卵	米、大麦、砂糖	サラダ油	にんじん
	けんちん汁	○	豚肉、豆腐	じゃがいも、こんにゃく		にんじん、ほうれんそう
30 水	魚のピリ辛焼き		さば	砂糖		にんじん、しょうが、りんご、長ねぎ
	ご飯			米、大麦		
	骨太ふりかけ	○	かつお節	ちりめんじゃこ、昆布	砂糖	白ごま
31 木	鶏肉とじゃがいもの煮物		鶏肉	こんにゃく、じゃがいも、砂糖	大豆白絞油	にんじん、小松菜
	野菜と昆布の和え物			昆布	砂糖	ごま油
	コーンピラフ	○	豚肉、えび	米、大麦	ソイレブール、サラダ油	にんじん、赤ピーマン、ピーマン
	ミネストローネスープ		ベーコン、鶏肉	じゃがいも、マカロニ	サラダ油	にんじん、ホールトマト
	スイートパンプキン			さつまいも、砂糖、でん粉、水あめ	ソイレブール	かぼちゃ