




# 10月献立予定表



2021年10月

※仕入れ市場の都合により、変更する場合があります。文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質
4月	親子丼	○	こんにゃくサラダ	牛乳、鶏肉、たまご	精白米、しらたき、砂糖 こんにゃく、白ごま、ごま油 ひまわり油	玉ねぎ、えのきたけ、にんじん もやし、きゅうり	613 kcal 21.6 g 17.7 g
5火	みそラーメン 	○	抹茶蒸しパン	牛乳、豚肉、赤みそ、たまご	むし中華めん、ごま油、調合油 白ごま、でんぶん、薄力粉、砂糖 甘納豆(あずき)	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、こまつな ホールコーン、長ねぎ	699 kcal 26.6 g 22.3 g
6水	きつねご飯	○	ちくわの磯辺揚げ ビーフンスープ	牛乳、油揚げ、焼き竹輪、あおのり 豚肉	精白米、砂糖、薄力粉、調合油 ビーフン、ごま油	ごぼう、にんじん グリーンピース、長ねぎ ピーマン、こまつな	645 kcal 23.8 g 18.4 g
7木	ひじきチャーハン	○	トックスープ カフェオレゼリー	牛乳、豚ばら、ひじき、豚肉 てんぐさ	精白米、押麦、調合油 白ごま、トック、緑豆はるさめ ごま油、砂糖	にんにく、えだまめ、にんじん 長ねぎ、こまつな	666 kcal 19.5 g 21.3 g
8金	チーズパン (個別包装)	○	トマトシチュー フレンチサラダ	牛乳、豚肉	チーズパン、調合油 じゃがいも、有塩バター 薄力粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、ホールコーン ブロッコリー	675 kcal 23.0 g 29.0 g
11月	さつまいもご飯		ジョア 肉団子のコーン蒸し わかめスープ	ヨーグルト(ド'リツクタイ) 豚肉、カットわかめ	精白米、さつまいも、でんぶん ごま油	玉ねぎ、しょうが、にんにく ホールコーン、長ねぎ えのきたけ、小松菜	607 kcal 22.1 g 13.2 g
12火	さんまの蒲焼き丼	○	明日葉めん入りすまし汁	牛乳、さんま、カットわかめ	精白米、薄力粉、調合油 砂糖、あしたばうどん	にんじん、だいこん、長ねぎ	664 kcal 22.4 g 22.6 g
13水	わかめうどん	○	もちっこ春巻き	牛乳、豚肉、カットわかめ プロセスチーズ、ベーコン	冷凍うどん、ごま油、焼きふ こんにゃく、春巻きの皮 もち、薄力粉、調合油	にんじん、ごぼう、長ねぎ こまつな、えのきたけ	643 kcal 25.1 g 21.1 g
14木	マレー風チキンカレー ★たんじょうび 	○	カラフルサラダ	牛乳、鶏肉	精白米、調合油、有塩バター 砂糖	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、にんじん、こまつな もやし、きゅうり、赤ピーマン 黄ピーマン	657 kcal 16.8 g 18.7 g
15金	コーン茶めし	○	肉豆腐 野菜のみそドレッシング	牛乳、こんぶ、さば節、豚肉 豆腐、赤みそ	精白米、しらたき、砂糖 でんぶん、調合油、ごま油	ホールコーン、玉ねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ きゅうり	610 kcal 25.0 g 19.1 g
18月	ソース焼きそば	○	ピリからきゅうり ミルクティゼリー	牛乳、豚肉、あおのり てんぐさ	調合油、むし中華めん ごま油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり、紅茶	603 kcal 22.9 g 18.6 g
19火	焼き肉丼	○	大根の南蛮 春雨スープ	牛乳、豚肉、赤みそ	精白米、押麦、調合油 砂糖、ごま油、はるさめ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、だいこん キャベツ	606 kcal 21.6 g 16.6 g
20水	かやくごはん	○	茶わん蒸し 肉じゃが	牛乳、油揚げ、たまご、かまぼこ 豚肉	精白米、白ごま、調合油 こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ごぼう、にんじん、まいたけ えだまめ、糸みつば、玉ねぎ	684 kcal 26.3 g 19.5 g
21木	かしわパン ★セルフサンドの日	○	キャベツメンチ 元気ポテト ウインナーと野菜のスープ	牛乳、豚肉、ウインナー	ショートニングパン 調合油、パン粉、薄力粉 じゃがいも、有塩バター	玉ねぎ、キャベツ、にんじん かぶ、かぶ(葉)	698 kcal 27.1 g 23.8 g
22金	しじじゅうしい	○	いわしのカレー風味 みそ汁	牛乳、豚肉、刻み昆布 まいわし、みそ	精白米、調合油、でんぶん 薄力粉、じゃがいも	にんじん、しょうが、だいこん ごぼう、長ねぎ	659 kcal 23.9 g 22.3 g
25月	ハヤシライス	○	何でも千切りサラダ	牛乳、豚肉	精白米、押麦、調合油 じゃがいも、有塩バター 薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、セロリ、レモン果汁 ホールのトマト、グリーンピース だいこん、キャベツ、きゅうり	652 kcal 18.6 g 17.7 g
26火	黒砂糖パン (個別包装)	○	ツナとポテトのグラタン りんご	牛乳、まぐろ缶詰 生クリーム、CHEDDARチーズ	黒砂糖パン、調合油 じゃがいも、有塩バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ パセリ、りんご	668 kcal 24.0 g 29.0 g
27水	ご飯  ★和食の日	○	豚肉のパン粉焼き みそ汁	牛乳、豚肉、たまご パルメザンチーズ カットわかめ、みそ	精白米、パン粉、調合油 じゃがいも	パセリ、だいこん、小松菜、玉ねぎ	693 kcal 27.4 g 24.4 g
28木	五穀ご飯	○	魚の紅葉焼き 飛鳥汁	牛乳、メルルーサ、牛乳、鶏肉 白みそ	精白米、押麦、ひえ、きび マヨネーズ(卵無し) じゃがいも	玉ねぎ、ほんしめじ、にんじん だいこん、ごぼう、長ねぎ 小松菜	689 kcal 28.5 g 27.5 g
29金	ミックスピラフ ★ハロウィンデザート	○	白菜とベーコンのスープ パンキンマフィン	牛乳、ウインナー、ベーコン たまご、生クリーム	精白米、調合油 有塩バター、薄力粉、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、ホールコーン ピーマン、はくさい、かぼちゃ	697 kcal 17.4 g 25.7 g

# 給食だより 10月号

令和3年10月1日

文京区立大塚小学校

校長 田村 純子

栄養士 鈴木 真奈美



## 10月は「世界食料デー」月間

### 世界食料デーとは？

10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える記念日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。一方で、世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が、捨てられてしまっています。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうしたらよいのか考えてみましょう。

## 季節の行事「お月見」

お月見は、美しい月を眺めながら、作物の収穫に感謝する行事です。「十五夜」と「十三夜」に行われます。月の見える方向に、「すすき」を飾り、「月見だんご」や収穫されたばかりの作物などをお供えして、月を鑑賞します。

### 十五夜・十三夜



「十五夜」は旧暦8月15日の夜のことで、今年は9月21日。十五夜の月は特に美しいとされ、この日が秋(旧暦の7・8・9月)の真ん中にあたることから、「中秋の名月」ともいわれる。「十三夜」は旧暦9月13日の夜のことで、今年は10月18日。十五夜に次いで美しい月といわれる。

### すすき



「すすき」の穂の形が、稲の穂に似ていることからきており、豊作への願いが込められている。また、すすきには魔除けの力があるとされ、お月見のあと、軒先につるす地域もある。

### 月見だんご



「月見だんご」は、満月に見立てた丸形のを、よくみかける。だんごの数は、十五夜は15個、十三夜では13個、また、その年の満月の回数に合わせて12個や13個にするなど、地域によってさまざまである。

### ※お知らせ

- ・9月初旬の給食中止になった給食費は 年度末の引き落とし額で調整します。
- ・現在、コロナ感染対策の観点から、配膳時間を短縮できる献立や食器で対応しています。