



# 大塚小学校 弁当献立表

弁当業者 (株) マルコシ

月曜日 10月2日	火曜日 10月3日	水曜日 10月4日	木曜日 10月5日	金曜日 10月6日
とんかつ  大根サラダ 小松菜のソテー かに風味焼売 フルーツ	豚すき煮風  高菜スパゲッティ ホタテサラダ 揚げ餃子 フルーツ  味噌汁	チキン南蛮 (タルタルソース)  中華春雨サラダ 竹輪煮 青菜のコンソメソテー フルーツ  味噌汁	スタミナ炒め  和風サラダ つきこんの金平 塩レモン香る一口ささみフライ フルーツ  味噌汁	根菜つくねバーグ  野菜コロケ ツイストマカロニサラダ ピーンズトマト フルーツ  コンソメスープ
10月9日  スポーツの日	10月10日 親子カツ煮  ハムマリネ 炊き合わせ 大学芋 フルーツ  味噌汁	10月11日 グラタンコロケ  五目煮 柚子香るサラダ コーン焼売 フルーツ  味噌汁	10月12日 絹厚揚げの麻婆ソース チンジャオロース風春巻 春雨の炒め物 ほうれん草入り玉子焼き タラモサラダ フルーツ  味噌汁	10月13日 ハンバーグ (きのこあん)  さつまいもサラダ 青菜の白胡麻炒め  フルーツ  コンソメスープ
10月16日 サーモンフライ  田舎煮 ごぼうサラダ ミニハンバーグ フルーツ	10月17日 胡麻だれ豚しゃぶ  青梗菜の炒め物 きゅうりの塩昆布和え タコさんウインナー フルーツ  味噌汁	10月18日 ポークカレー  南瓜サラダ ミートボール フルーツ	10月19日 唐揚げ  彩りビーフン オムレツ 人参しりしり フルーツ  味噌汁	10月20日 メンチカツ  チンゲン菜ソテー 炒り玉子 ポテトサラダ フルーツ  コンソメスープ
10月23日 白身フライ (タルタルソース)  貝柱のサラダ がんも煮 青菜の炒め物 フルーツ	10月24日 ミートオムレツ  パンネサラダ ひじき煮 コーン焼売 フルーツ  味噌汁	10月25日 豆腐とすり身のふわふわ揚げ  田舎煮 青梗菜の炒め物 ミートボール フルーツ  味噌汁	10月26日 和風チキンステーキ カレーコロケ 切干大根煮 ほうれん草入り玉子焼き 小松菜のコンソメ炒め フルーツ  味噌汁	10月27日 ナポリタン  オムレツ ピーンズトマト フルーツ  コンソメスープ
10月30日 豆腐ステーキ (野菜あん)  花型さつま 和風チキン ポテトサラダ ひじき煮 フルーツ	10月31日 南瓜コロケ  春雨サラダ ウインナー コーン焼売 フルーツ  五目ご飯			

## お知らせ

※9月はアレルギーを献立に色分け表示していましたが、10月から色分け表示はありません。  
成分についてご心配な方は 担任・栄養士にご相談下さい。

※ナッツ類 落花生の食材は使用していません。

# 10月 給食だより

令和5年 9月28日  
文京区立大塚小学校  
校長 田村 純子  
栄養士 鈴木 真奈美

## 9月の弁当給食が無事終わりました



エビフライ弁当



魚の胡麻焼き弁当



親子丼弁当



焼きそば弁当



ハムカツ弁当



弁当の準備

9月4日から始まった弁当給食も1カ月が経ちました。子供たちも弁当給食に慣れてきて、好きな献立のときは楽しみにしているようです。また、カレーや親子丼のときは 多めにいただけるので、高学年がおかわりをしています。給食でも良く出ていたメニューは やはり良く食べるようです。パンは学校給食専門のパン屋さんから納品されています。

さて、「お誕生日給食」についてお知らせです。10月までは1学期に実施しました。11月と12月がお誕生日の児童は3学期に給食が再開してから、1月に実施します。よろしくお願いいたします。



世界食料デーは42年前に国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。毎年10月16日に世界の各地でイベントなどが開かれます。

すべての人が健康的で栄養不良や飢餓のない世界を実現するために 問題を解決していかなければなりません。