



10月予定献立表

2022年10月

文京区立大塚小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	親子丼	○	鶏肉, たまご	精白米, 調合油, しらたき 砂糖	玉ねぎ, えのきたけ	621 kcal
	のっぺい汁		鶏肉, 豆腐, 油揚げ	じゃがいも, こんにやく でんぶん	ごぼう, にんじん, だいこん	24.3 g
						23.4 g
4火	ガーリックトースト	○		食パン, 有塩バター	にんにく	617 kcal
	カレーシチュー		豚肉	調合油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	21.0 g
	ツナとキャベツのサラダ		まぐろツナ缶	調合油, マヨネーズ	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	33.7 g
						2.7 g
5水	カラフルマーボー丼	○	豚肉, 赤みそ, 豆腐	精白米, 調合油, 砂糖 でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, なす ホールコーン, ぶなしめじ, 長ねぎ	626 kcal
	ナムル			ごま油, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし, しょうが	23.4 g
						22.3 g
6木	ウインナーのパエリア	○	ウインナー	精白米, オリーブ油	玉ねぎ, にんじん, パプリカ, マッシュルーム ピーマン, ホールコーン	672 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	23.9 g
	スパニッシュオムレツ		ベーコン, 牛乳, たまご パルメザンチーズ	じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ	29.6 g
	☆キャンプごはん					3.5 g
7金	ジャージャー麺	○	豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, 調合油 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, もやし	691 kcal
	レタススープ		ベーコン		しょうが, ぶなしめじ, にんじん, レタス, パセリ	28.0 g
	バナナケーキ		たまご, 牛乳	調合油, 有塩バター, 砂糖 薄力粉	バナナ	27.0 g
						3.7 g
11火	里いもご飯	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, 里芋	にんじん, えだまめ	611 kcal
	鯖の塩焼き		たいせいようさば			25.3 g
	ごまおひたし			砂糖, 白ごま, ごま	にんじん, こまつな, スイートコーン, キャベツ	25.3 g
	かぶのみそ汁		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	かぶ, もやし	3.1 g
	りんご ☆バランス栄養献立				りんご	
12水	きのこスパゲティマトソース	○	豚肉	スパゲティ, 調合油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ぶなしめじ エリンギ, ホールトマト, パセリ	645 kcal
	コールスローサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 玉ねぎ	21.7 g
						30.7 g
						2.4 g
13木	ご飯	○		精白米		606 kcal
	肉団子のコーン蒸し		豚肉	でんぶん	玉ねぎ, しょうが, にんにく, ホールコーン	23.9 g
	チンジャオロースー		豚肉	調合油, じゃがいも, 砂糖 ごま油, でんぶん	玉ねぎ, もやし, ピーマン, しょうが, にんにく	20.1 g
	わかめスープ		カットわかめ	ごま油	長ねぎ, トウモロコシ	2.5 g
14金	コッペパン	○		コッペパン		623 kcal
	手作りソーセージ		豚肉, 牛乳	パン粉, 砂糖, でんぶん 調合油	玉ねぎ, にんにく, セロリ, パセリ	28.3 g
	鶏肉のトマトシチュー		鶏肉	調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	33.1 g
	☆セルフサンドの日					2.6 g
17月	ちゃんこうどん	ジ ョ ア	豚肉	冷凍うどん, ごま油 焼きふ, こんにやく	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	606 kcal
	かぼちゃもち			じゃがいも, でんぶん 砂糖, 調合油	西洋かぼちゃ(冷凍)	20.8 g
						22.7 g
18火	ご飯 ☆和食の日	○		精白米		617 kcal
	黒むつの照り焼き		むつ	砂糖	しょうが	26.6 g
	さつま汁		鶏肉, 生揚げ, みそ	さつまいも, こんにやく	だいこん, ごぼう, にんじん, 長ねぎ, こまつな	22.2 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 調合油	えだまめ, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	2.2 g

19 水	たまごトースト	たまご	食パン, マヨネーズ	玉ねぎ, パセリ	620 kcal
	ポトフ	豚肉, ウィンナー, ベーコン	調合油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	24.6 g
	黒みつ豆乳プリン	てんぐさ, 調製豆乳	砂糖		34.8 g
					2.4 g
20 木	チキンクリームライス	鶏肉, ベーコン, 牛乳 クリーム(乳脂肪)	精白米, 調合油 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	658 kcal
	ハートレッシング サラダ		じゃがいも, はちみつ 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	21.0 g
					24.1 g
	☆誕生日給食 HAPPY BIRTHDAY				1.7 g
21 金	中華丼	いか, 豚肉	精白米, でんぶん, 調合油 ごま油	しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	617 kcal
	わんたんスープ	豚肉	ワンタンの皮	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, こまつな	21.5 g
					22.0 g
					2.1 g
24 月	みそラーメン	豚肉, 白みそ, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油 調合油, 白ごま, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, キャベツ, もやし こまつな, ホールコーン	676 kcal
	サモサ	豚肉	ぎょうざの皮, じゃがいも でんぶん, 調合油	にんにく, しょうが	28.5 g
					23.5 g
					2.7 g
25 火	しょうがの炊き込みご飯	油揚げ	精白米	にんじん, しょうが	678 kcal
	とりのはちみつ照り焼き	鶏肉	はちみつ, 砂糖	しょうが	37.2 g
	せいだのたまじ	豆みそ	じゃがいも, 調合油, 砂糖 白ごま		20.4 g
	すまし汁 ☆本に出てくる献立	カットわかめ		長ねぎ, トウモロコシ	3.4 g
26 水	わかめごはん	炊き込みわかめ	精白米		689 kcal
	コーンコロケ	豚肉	調合油, じゃがいも, パン粉 マッシュポテト, 薄力粉	玉ねぎ, ホールコーン	21.0 g
	大根とわかめのみそ汁	カットわかめ, 豆みそ		だいこん, キャベツ	21.6 g
	ピーチババロア	てんぐさ, 牛乳, クリーム (乳脂肪)	砂糖	ピーチネクター	2.7 g
27 木	五こくご飯 ☆おなか元気献立		精白米		649 kcal
	魚の紅葉焼き	メルルーサ, 牛乳	マヨネーズ	玉ねぎ, ほんしめじ, にんじん	26.4 g
	いそあえ	焼きのり	砂糖, 調合油	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ	27.7 g
	わかめのみそ汁	カットわかめ, みそ	じゃがいも	だいこん	2.5 g
28 金	豚肉とごぼうの炊き込みごはん	豚肉	米, 調合油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, えだまめ	630 kcal
	にゅうめん入りきのこ汁		そうめん, でんぶん	トウモロコシ, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	22.0 g
	肉じゃが	豚肉	調合油, こんにやく じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	19.3 g
					3.3 g
31 月	チャーハン	ハム, 豚肉	精白米, 調合油, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, ピーマン	683 kcal
	ポテトサラダの春巻き	ハム	春巻きの皮, じゃがいも 調合油, 砂糖, マヨネーズ	きゅうり	19.1 g
	トウモロコシとベーコンのスープ	ベーコン	調合油	玉ねぎ, トウモロコシ	33.6 g
					2.9 g

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準を見直しております。

	エネルギー	たんぱく質
本校10月平均	642	24.4
文京区摂取基準	611~689	21.1~32.5





令和4年9月30日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

ごはんを食べよう!

そろそろ新米の季節です。お米は日本人が昔から食べてきた大切な食べ物で、特に和食には欠かせません。



ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



給食レシピ紹介10/6(木) ☆簡単ウインナーパエリア おうちの人と作ろう!



お米料理アレンジ

材料 2人分 調理時間 約30分

①米は洗い、ざるにあげ、水を切る。
 ソーセージ 80g アスパラとしめじは固い所を落として切る。
 玉ねぎ 2分の1個 玉ねぎはみじん切り ウインナーは半分
 パプリカ赤 4分の1個 パプリカは太めの千切り
 アスパラ 2本 しめじ50g ②フライパンにオリーブオイルをしき、たまねぎとニンニクを炒め、米を入れて炒める。
 オリーブオイル小さじ2 水を入れ、中火で煮立たせ調味料をいれる。
 米1合 水250cc ウインナー、しめじ、パプリカをのせ、ふたをし、
 弱火で15分炊く。炊けたらアスパラをのせ、
 カレー粉2g 固形コンソメ1ヶ 塩2g にんにくすりおろし少々 ふたをして10分蒸らす。