



令和4年10月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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	ご飯		米		646 kcal
	家常豆腐	豚肉,みそ,生揚げ	でんぷん,サラダ油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,れんこん,エリンギ	26.1 g
	糸寒天中華サラダ	糸寒天	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ	25.4 g
					2.5 g
4火	こぎつね寿司	こんぶ,鶏肉,油揚げ	米,砂糖	にんじん,れんこん,さやいんげん	662 kcal
	きのこ汁	鶏肉,豆腐,かつお節,みそ		にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ,まいたけ,長ねぎ	20.6 g
	大学芋		揚げ油,さつまいも,砂糖,水あめ,ごま		22.2 g
					2.2 g
5水	ゆかりご飯		米		658 kcal
	ししゃもフライ	ししゃも(生干し),あおのり	薄力粉,パン粉,サラダ油		29.1 g
	高野豆腐入り肉じゃが	鶏肉,高野豆腐,かつお節	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,しょうが,にんじん,さやいんげん	21.1 g
					2.3 g
6木	インディアントースト	豚肉,ピザチーズ	食パン,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん	520 kcal
	コーンチャウダー	ベーコン,牛乳,クリーム	サラダ油,じゃがいも,でんぷん	セロリー,玉ねぎ,にんじん,クリームコーン,コーン	21.6 g
	なし			なし	21.6 g
					2.3 g
7金	ふきよせご飯	油揚げ	米,栗	ぶなしめじ,にんじん,れんこん,さやいんげん	590 kcal
	ずまし汁	かつお節,鶏肉,豆腐,飾りかまぼこ		えのきたけ,こまつな,長ねぎ	23.1 g
	お月見団子	豆腐	白玉粉,上新粉,砂糖,でんぷん		13.7 g
					2.0 g
11火	ミルクパン		ミルクパン		645 kcal
	かぼちゃクロック	白いんげん豆ペースト,豚肉	揚げ油,サラダ油,薄力粉,パン粉	かぼちゃ,玉ねぎ	23.3 g
	ミネストローネ	ベーコン	サラダ油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,かぶ,トマト缶,トマトピューレ,かぶ(葉)	25.9 g
					2.7 g
12水	中華丼	豚肉,ほたてがい,しばえび,うすら卵	米,サラダ油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ,もやし,はくさい,こまつな,きくらげ(乾)	563 kcal
	茎わかめサラダ	くきわかめ	ごま油,サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	24.5 g
					17.8 g
					2.6 g
13木	鮭ときのこのスパゲティ	ベーコン,しろさけ,牛乳,クリーム,粉チーズ	スパゲティ,有塩バター,サラダ油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,こまつな	565 kcal
	ハニーポテトサラダ		揚げ油,じゃがいも,サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ,プロックリー	23.9 g
					21.6 g
					1.8 g
14金	ご飯		米		587 kcal
	さわらの幽庵焼き	さわら	砂糖,でんぷん	ゆず(果汁,生)	30.8 g
	塩ちゃんこ	鶏肉,油揚げ	でんぷん	玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,だいこん,にんじん,えのきたけ,はくさい,こまつな	21.3 g
					2.1 g
17月	ぶどうパン		ぶどうパン		647 kcal
	マカロニグラタン	鶏肉,牛乳,ピザチーズ	マカロニ,サラダ油,有塩バター,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	24.4 g
	オニオンスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ,にんじん	24.6 g
					3.2 g
18火	五目チャーハン	豚肉,ハム	米,ラード,ごま油	しょうが,長ねぎ,にんじん,さやいんげん	537 kcal
	ワンタンスープ	豚肉,	サラダ油,ワンタンの皮,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,はくさい,にら	19.5 g
	りんご			りんご	17.2 g
					2.0 g
19水	わかめご飯	炊き込みわかめ	米		562 kcal
	大洲のいもたき	鶏肉,油揚げ,かつお節,こんぶ	サラダ油,さといも,こんにゃく,砂糖	にんじん,ぶなしめじ,ごぼう	22.8 g
	ジャコの和風サラダ	ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,コーン	18.5 g
					2.3 g
20木	ドライカレー	豚肉	米,サラダ油,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,トマトジュース	589 kcal
	大根とホタテのサラダ	ほたてがい	サラダ油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	23.8 g
					21.0 g
					2.1 g
21金	ソースかつ丼	豚肉	米,揚げ油,薄力粉,パン粉,砂糖		729 kcal
	さつまいも豚汁	豚肉,豆腐,かつお節,みそ	サラダ油,さつまいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	26.3 g
					29.5 g
					2.7 g

25 火	黒砂糖パン		黒砂糖パン		606 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮	鶏肉, いんげんまめ,	サラダ油, ジャがいも, 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, トマトピューレ	23.7 g
	かぼちゃのサラダ		サラダ油, 砂糖	かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	22.4 g
26 水					2.6 g
	みそラーメン	豚肉, みそ	中華めん, ラード, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, 大豆もやし, キャベツ, コーン, にら	589 kcal
	もち米焼売	豚肉	もち米, ごま油, でんぷん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	26.1 g
27 木					21.1 g
					2.6 g
	ツナそぼろご飯	まぐろ缶詰, 鶏肉	米, サラダ油, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん	616 kcal
28 金	五目卵焼き	鶏肉, たまご	サラダ油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, えだまめ	28.5 g
	みそ汁	わかめ, 豆腐, 油揚げ, かつお節, みそ		長ねぎ	24.1 g
					2.7 g
31 月	うなぎ入り混ぜご飯	こんぶ, 油揚げ, うなぎ(かば焼き)	米, 砂糖	にんじん, れんこん, さやいんげん	566 kcal
	沢煮わん	豚肉, かつお節	サラダ油	えのきたけ, ごぼう, だいこん, にんじん, 糸みつば	20.0 g
	サイダー寒天	粉寒天	砂糖	みかん缶	19.3 g
31 月					1.9 g
	チキンライス	鶏肉	米, サラダ油	トマトピューレ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, えだまめ	618 kcal
	シュリエヌスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ, セロリ, にんじん, キャベツ	19.2 g
	パンブキンマフィン	たまご, クリーム, 液体ミルク	薄力粉, 砂糖, サラダ油, 有塩バター	かぼちゃ	23.5 g
					2.0 g

- ★ 牛乳は毎日出ます。
- ★ 食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
- ★ 栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



10月 給食だより

令和4年9月30日
文京区立誠之小学校
校長 穴戸 敏和
栄養士 原口 美杜

10月の給食目標

「好き嫌いをしないで食べましょう」「丈夫なからだをつくりましょう」



大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は約522万tと推計されています※1。これは、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取りくんでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

食品ロス削減 3つのコツ

食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。



買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。



作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。



十三夜

「十三夜」はちょうど一か月ほど前の「十五夜」と並び、1年で最も美しい月とされ、昔の人は「十五夜」と同じように「十三夜」にも、この時期にとれる作物をお供えして月見を行う風習がありました。今年の十三夜は10月8日です。秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。給食では、7日に「お月見団子」を提供します。

日本三大芋煮



日本には、「日本三大芋煮」と呼ばれる、3つの味のいも煮があります。山形県中山町・島根県津和野町・愛媛県大洲市の3つの市町のいも煮・いもたきのことです。その地域で大きく育った里いもを地域ごとの材料や味付けで煮込んでいます。給食では、19日に愛媛県大洲市のいもたきを提供します。

島根県津和野町
あぶったタイのだして、里いもを煮たユズの香りのする「いも煮」

山形県中山町
魚のタラの干物を、しょう油味のだして煮た「いも煮」

愛媛県大洲市
鶏肉やこんにゃくなど、様々な具材を甘くたきこんだ「いもたき」



👁️👁️ 10/10は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。