

令和元年10月 献立表

中央区立月島第一小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			体をつくるものになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるものになる食品		
2	水	ウィンナードック フレンチポテト 冷凍みかん 牛乳	ウィンナー,牛乳	コッパン,バター,じゃがいも,なたね油	キャベツ,冷凍みかん	671	22.3
3	木	【かみかみメニュー】 ごはん 五目スープ いかチリソース 海藻サラダ 牛乳 	いか,海藻ミックス,豚小間,豆腐,牛乳	米,でんぶん,なたね油,さとう,ごま油,いりごま	長ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,干し椎茸,こまつな	616	23.8
4	金	わかめごはん みそ汁 いりどり 柿 牛乳	炊き込み用わかめ,豆腐,鶏こま肉,焼き竹輪,牛乳	米,じゃがいも,なたね油,さとう	キャベツ,えのきたけ,ごぼう,にんじん,れんこん,こんにゃく,干しいたけ,さやいんげん,かき	637	23.4
7	月	さんまのかば焼き丼 すまし汁 野菜のごま酢がけ 牛乳	さんま,豆腐,牛乳	米,米粒麦,でんぶん,なたね油,さとう,いりごま	こまつな,ぶなしめじ,ほうれんそう,もやし,にんじん	700	24.8
8	火	メープルバタートースト かぼちゃのクリーム煮 マセドアン風サラダ 牛乳	鶏こま肉,ベーコン,,牛乳	食パン,有塩バター,メープルシロップ,なたね油,小麦粉,さとう	たまねぎ,エリンギ,かぼちゃ,スイートコーン,キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン	617	22.0
9	水	ごはん ふりかけ みそ汁 中華風卵焼き お浸し 牛乳	ちりめんじゃこ,かつお加工品,あおのり,油揚げ,豚ひき肉,たまご,牛乳	米,いりごま,さとう,さつまいも,春雨,なたね油,ごま油	たまねぎ,長ねぎ,干しいたけ,しょうが,もやし,こまつな,にんじん	673	27.2
10	木	チキンカレーライス ひじきとキャベツのサラダ りんご 牛乳	鶏こま切肉,干ひじき,牛乳	米,米粒麦,じゃがいも,なたね油,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,キャベツ,スイートコーン,りんご	710	20.6
11	金	【地産地消・小松菜】 小松菜うどん ちくわの二色揚げ みかん 牛乳 	鶏こま切肉,油揚げ,焼き竹輪,あおのり,牛乳	うどん,なたね油,さとう,小麦粉	長ねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,みかん	616	27.1
15	火	ごはん みそ汁 魚の紅葉焼き れんこんチップサラダ 牛乳	油揚げ,鮭切身,牛乳	米,マヨネーズ,揚げ油,さとう,ごま油,サラダ油,練りごま,いりごま	だいこん,こまつな,にんじん,れんこん,きゅうり,キャベツ	626	26.6
16	水	高菜チャーハン 春雨スープ 蓮根入りジャンボしゅうまい 牛乳	豚小間,たまご,豚ひき肉,豆腐,ベーコン,牛乳	米,油,ごま油,なたね油,でんぶん,しゅうまいの皮,春雨	たかな漬,しょうが,れんこん,たまねぎ,長ねぎ,にら,にんじん	644	22.7
17	木	シナモン揚げパン ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏こま切肉,ウイパー,ヨーグルト,牛乳	コッパン,なたね油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,,さやいんげん,パイン缶,白桃缶,みかん缶	624	22.1
18	金	【日本の郷土料理・千葉県】 ごはん けんちん汁 さんが焼き 野菜のごまだれ りんご 牛乳 	鶏こま肉,豆腐,あじすり身,牛乳	米,なたね油,じゃがいも,つきごんにゃく,ごま油,さとう,でんぶん,いりごま	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,しょうが,こまつな,もやし,キャベツ,りんご	629	27.0
21	月	ピラフのホワイトソースかけ 野菜スープ コーンと野菜のサラダ 牛乳	鶏こま肉,むきえび,ベーコン,牛乳,生クリーム,パルメザンチーズ,ベーコン	米,有塩バター,なたね油,小麦粉,じゃがいも,さとう	にんじん,マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,スイートコーン	686	23.6
23	水	ごはん クリームコーン中華スープ 回鍋肉 柿 牛乳	たまご,豚もも肉,切肉,牛乳	米,でんぶん,ごま油,なたね油,さとう	クリームコーン,しょうが,キャベツ,ピーマン,にんじん,たけのこ,長ねぎ,にんにく,かき	691	29.9
24	木	きのこスパゲティ イタリアンドレッシングサラダ スイートポテト 牛乳	鶏こま切肉,焼きのり,生クリーム,たまご,牛乳	ロングスパゲティ,なたね油,有塩バター,さとう,さつまいも	たまねぎ,ぶなしめじ,エリンギ,マッシュルーム,こまつな,にんにく,キャベツ,にんじん,きゅうり,スイートコーン	648	22.4
25	金	ごはん みそ汁 切干大根入り豆腐ハンバーグ 野菜のポン酢がけ 牛乳	油揚げ,豚ひき肉,豆腐,たまご,牛乳	米,じゃがいも,なたね油,でんぶん,さとう	たまねぎ,切干しいたけ,ごぼう,もやし,こまつな,にんじん,レモン	652	27.1
28	月	【世界の料理・シンガポール】 海南鶏飯 (Hainanese Chicken Rice) ライスヌードルスープ パインゼリー 牛乳 	鶏こま切肉,ベーコン,アガー,牛乳	米,ごま油,米粉,さとう	しょうが,長ねぎ,にんにく,もやし,たまねぎ,ぶなしめじ,にら,パインジュース,パイン	628	22.3
29	火	麦ごはん かきたま汁 魚の米麴焼き きんぴらポテト 牛乳	豆腐,たまご,鮭切身,牛乳	米,米粒麦,でんぶん,じゃがいも,なたね油,ごま油,さとう	こまつな,ごぼう,にんじん,系こんにゃく	601	27.1
30	水	ごはん わかめスープ 鶏肉の甘辛揚げ 野菜のナムル 牛乳	鶏もも肉,わかめ,牛乳	米,でんぶん,なたね油,三温糖,いりごま,ごま油	にんにく,もやし,にんじん,こまつな,えのきたけ,長ねぎ	668	23.2
31	木	ハロウィンサンド 白菜スープ グレープゼリー 牛乳 	いんげんまめ,豚ひき肉,たまご,豚小間,ベーコン,粉寒天,牛乳	ミルクパン,油,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,さとう	かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ,はくさい,にんじん,こまつな,ぶどうジュース	648	24.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当りの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
10月分平均	649	24.5	27	2.4	322	2.1	232	0.38	0.55	36	4.1
学校給食摂取基準	650	26	25~30	2	350	3	200	0.4	0.4	20	5

実りの秋を迎え、給食でも秋が旬の食材がたくさん登場します。美味しい秋の味覚を楽しみましょう。



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっていたため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。

日本の郷土料理 (千葉県)

今月は千葉県の郷土料理「さんが焼き」です。アジやイワシを味噌やねぎなどと一緒に叩いた料理「なめろう」を焼いたものが「さんが焼き」です。山小屋で焼いたことから「さんが(山家)焼き」と呼ばれているそうです。

世界の料理 (シンガポール)

中国の海南からシンガポールに伝わったといわれる海南鶏飯はシンガポールチキンライスとも呼ばれます。日本でいうケチャップの入ったチキンライスと違い、とり肉のスープで炊いたご飯と、茹でたとり肉と一緒に食べます。とり肉のうまみがたっぷり味あえる料理です。

