

# 10月のこんだてひょう



文京区立磗川小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	米粉パンキンカレー		豚肉	米、★押麦、油、米粉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参、かぼちゃ	667 kcal
	コーンサラダ			オリーブ油、砂糖	キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ	22.1 g
	ペイクドチーズケーキ		★クリームチーズ、★ヨーグルト、★卵	砂糖、★小麦粉		24.7 g
3 木	ごはん			米		520 kcal
	みそ汁		豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ		大根、小松菜	23.8 g
	ししゃものピリカラ		★ししゃも	砂糖	しょうが、にんにく	17.0 g
	野菜ののりあえ		のり		もやし、小松菜、人参	2.5 g
4 金	ハニーセサミトースト			★食パン、★バター、★ごま、はちみつ		583 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉、★牛乳、★粉チーズ	油、★バター、★小麦粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム	25.3 g
	フレンチサラダ			オリーブ油、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ	26.3 g
7 月	鶏五目うどん		鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	油、でんぶん、★うどん	にんにく、しょうが、人参、しめじ、小松菜	609 kcal
	カリカリサラダ		油揚げ	ごま油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、しょうが	22.4 g
	大学芋			さつまいも、油、砂糖		22.3 g
8 火	麦ごはん			米、★押麦		712 kcal
	こしね汁 (群馬県)		生揚げ、赤みそ、白みそ	さつまいも、じゃが芋、こんにゃく	大根、人参、しめじ、長ねぎ	25.2 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぶん、米粉、油、砂糖	ごぼう	25.0 g
	連獅子風紅白サラダ			春雨、砂糖、ごま油	もやし、大根、人参	2.3 g
9 水	ミックスピラフ		鶏肉	米、油	にんにく、人参、マッシュルーム、コーン、玉ねぎ、ピーマン	592 kcal
	米粉マカロニのスープ		鶏肉、ベーコン、大豆	じゃが芋、米粉マカロニ	玉ねぎ、人参	23.4 g
	バインサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、キュウリ、★バイン	19.5 g
10 木	照り焼きチキンバーガー		鶏肉	★丸パン	しょうが	590 kcal
	洋風卵スープ		ベーコン、★卵	油、じゃが芋、でんぶん	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、えのきだけ	27.7 g
	フライドポテト			じゃが芋、油		27.2 g
11 金	大豆ごはん		大豆、鶏肉、油揚げ	米、油、砂糖	人参、しめじ	664 kcal
	すいとん		鶏肉、生揚げ	じゃが芋、★小麦粉、でんぶん	ごぼう、人参、大根	27.8 g
	切干し大根のごま酢あえ			★ごま、砂糖	切干しだいこん、もやし、小松菜、人参	21.8 g
15 火	米粉パン			★米粉パン		584 kcal
	ポトフ		豚肉	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ	27.6 g
	鶏のトマトチーズ焼き りんご		鶏肉、★プロセスチーズ	オリーブ油、砂糖	にんにく、玉ねぎ	24.3 g
16 水	セルフ豚の生姜焼き丼		豚肉、生揚げ	米、油、砂糖	しょうが、玉ねぎ	551 kcal
	にらともやしのスープ		わかめ	でんぶん、ごま油	もやし、人参、えのきだけ、にら	25.1 g
						19.9 g
17 木	ごはん			米		612 kcal
	五目スープ		鶏肉、大豆	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、チンゲンサイ	24.4 g
	魚のごま焼き		★たいせいようさば	砂糖、ごま油、★ごま	にんにく、しょうが	25.2 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油、砂糖、★ごま	キャベツ、人参	2.5 g
18 金	ジャージャー麺		豚肉、赤みそ、八丁みそ	★中華めん、油、砂糖、でんぶん、ごま油	人参、もやし、小松菜、しょうが、にんにく、玉ねぎ	578 kcal
	野菜の即席煮				キャベツ、キュウリ、人参、しょうが	25.0 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	18.2 g
21 月	ごはん			米		627 kcal
	豚汁		豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	油	人参、大根、ごぼう、えのきだけ、長ねぎ、にんにく	30.8 g
	ぎせい豆腐		鶏肉、豆腐、★卵	油、砂糖	長ねぎ、人参	22.7 g
	納豆の野菜あえ		挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、のり	砂糖	ほうれん草、キャベツ、人参、梅びしお	2.4 g
22 火	テジブルコギライス		豚肉	米、砂糖、ごま油、油、★ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、にら	571 kcal
	トックススープ		鶏肉	ごま油、トック	にんにく、長ねぎ、大根、人参、小松菜、にら	22.9 g
	ナムル			ごま油、★ごま	大豆もやし、キュウリ、小松菜、人参	19.6 g
23 水	きなこ揚げパン		きな粉	★コッペパン、油、砂糖		584 kcal
	肉団子と春雨のスープ		鶏肉、豆腐、わかめ	でんぶん、春雨、ごま油	えのきだけ、しょうが、人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ	24.5 g
	みかん×みかんゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース、みかん	23.5 g
					2.5 g	

邦楽教室  
コラボ給食

防災宿泊  
特別献立

24 木	ごはん		米		547 kcal
	大洲のいもたき	鶏肉、油揚げ	ぶんきょう 油、里芋、こんにやく、砂糖	まいたけ、しめじ、ごぼう、長ねぎ、万能ねぎ	19.5 g
	さんまの竜田揚げ	さんま	でんぶん、米粉、大豆油	しょうが	19.5 g
	おかかおひたし	かつおぶし	砂糖	キャベツ、もやし、人参	2.0 g
25 金	ツナそぼろご飯	ツナ、鶏肉	米、★押麦、砂糖、油	人参、ごぼう、しょうが	608 kcal
	ちゃんこ汁	鶏肉、豆腐	こんにやく、じゃが芋	しょうが、白菜、人参、もやし、えのきだけ	25.8 g
	大根と春雨の炒め	豚肉	ごま油、春雨、油、砂糖	大根、にんにく、しょうが、にら	21.8 g
					2.7 g
28 月	ごはん		米		544 kcal
	かきたま汁	鶏肉、生揚げ、わかめ、★卵	でんぶん	大根、えのきだけ、長ねぎ	29.9 g
	白身魚の西京味噌焼き	すけとうだら、米みそ(甘みそ)	砂糖		15.1 g
	五目豆	昆布、大豆	こんにやく、砂糖	人参	2.5 g
29 火	ごまごはん		米、★押麦、★ごま		641 kcal
	中華スープ	鶏肉、大豆、わかめ	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ	22.9 g
	ジャンボ餃子	豚肉	★ぎょうざの皮、ごま油、でんぶん、油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、キャベツ、えのきだけ	23.2 g
	小松菜と茎わかめのあえもの	くきわかめ	砂糖、ごま油	もやし、小松菜、キュウリ、人参、しょうが、にんにく	2.4 g
30 水	和風大根スパゲティ	ツナ、のり	★スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖	小松菜、大根	586 kcal
	野菜サラダ		オリーブ油、砂糖	人参、キャベツ、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ	25.8 g
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	砂糖	みかん、★パイナップル	21.2 g
					2.4 g
31 木	スパイシージャンバラヤ	鶏肉	米、油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、トマト	657 kcal
	ジュリアンスープ	ベーコン	油、じゃが芋	玉ねぎ、キャベツ、人参	22.1 g
	ハロウィンマフィン	★卵、★牛乳	★小麦粉、砂糖、油	かぼちゃ	21.7 g
					2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は学校行事、食材料購入の都合により、変更することがあります。

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値エネルギー(kcal) 611~650たんぱく質(g) 21.1~32.5

## れきせん給食新聞

令和6年10月  
文京区立礪川小学校  
栄養士 長橋 道子

秋になると、柿や梨などの果物、さつまいもや里芋などの芋類、栗、きのこなどたくさんの作物が収穫されます。秋刀魚や鮭や鯖なども旬を迎えます。給食でも秋のおいしさを皆さんに感じてもらえるよう、旬の食材をたくさん取り入れました。自然の恵みに感謝しながら、味わっていただきましょう。



### 和食の日 ~大洲のいもたき~

愛媛県  
大洲市



日本では「日本三大芋煮」とよばれる3つの味の芋煮(山形県中ままち、しまねけんつわのちよう、えひめけんおおずし)山町、島根県津和野町、愛媛県大洲市)があります。芋煮は、それぞれの地域で大きく育ったサトイモを煮物にした料理です。サトイモも違いますが、味付けも全然違います。礪川小学校では愛媛県大洲市のいろいろな具をあまく煮込んだ「いもたき」を提供します。愛媛県大洲市では、江戸時代から、収穫したサトイモを家からもってきて、大洲市を流れる肱川の河原でたくさんの人と一緒に食べていました。いまでは大洲市に暮らしている人だけでなく、観光に来た人も河原でいもたきを楽しんでいます。

### 【実りの秋】お米を知ろう

お米は、私たち日本人の毎日の食生活に欠かせないものです。ご飯はどんなおかずともよく合い、さまざまなおかずと組み合わせて食べる「日本型食生活」は、栄養のバランスにも優れています。お米の原産地は、現在のネパール、バングラデシュ、ミャンマーから、中国の雲南省にかけての地域とされており、約7000年前には稲作が始まりました。近年は、日本各地から個性豊かな新品種が次々と登場しているので、自分の好みにあったお米を見つけるのも楽しいですね。礪川小学校の給食では、11月の「和食の日」に、新潟県魚沼産コシヒカリの新米が登場予定です。

### さまざまなお米

#### ジャポニカ米

形：丸みのある楕円形  
産地：日本、朝鮮半島、中国北部  
特徴：粘り気があり  
モチモチ  
調理方法：炊く(炊飯)



#### インディカ米

形：細長い形  
産地：インド、中国中南部、ベトナム、タイ、中東、アメリカ大陸(※世界のお米約8割がインディカ米)  
特徴：粘り気がなくパラパラ  
調理方法：ゆでる、煮る、蒸す



#### ジャバニカ米

形：ジャポニカ米とインディカ米の中間のような形で大粒  
産地：ジャワ島、インドネシア、イタリア、スペイン  
特徴：ジャポニカ米より粘り気が少ない  
調理方法：炊く(パエリア、リゾット)

