

日	曜	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分	
		主食	牛乳	副食					
1	水	ガバオライス		コーン入り和風サラダ 豆腐入り春雨スープ	鶏卵・鶏肉・大豆・豚肉・木綿豆腐	米・米穀麦・砂糖・でんぷん・春雨	たかのつめ・赤ピーマン・パソル・ピーマン・人参・小松菜	822kcal 34.5g 369mg 3.6g	世界 タイ 翌日の教職員プログラムに向けてタイ料理のガバオライスを出します。
2	木	すみちゃんカレー		大豆入りサラダ 梨	鶏肉・油揚げ・大豆	米・米穀麦・小麦粉・砂糖・でんぷん	人参	830kcal 28.8g 362mg 2.6g	墨田区名物のすみちゃんカレー。出汁を使って和風な味付けとなっています。
3	金	きのこの炊き込みごはん		★さばの塩焼き おひだし 里芋入りけんちん汁	鶏肉・油揚げ・さば・糸揚げ・木綿豆腐	牛乳・きざみのり	人参・小松菜	842kcal 43.7g 389mg 3.5g	家庭科コラボ① きのこの類やにんじんなどが、少し切りつらかったです。
6	月	けんちんうどん		しらす和え 月見団子	鶏肉・油揚げ・きんこ	牛乳・しらす干し・スキムミルク	人参・小松菜・しそ・かぼちゃ	744kcal 31.9g 461mg 3.1g	行事 十五夜 1年でも最も美しいとされている「中秋の名月」を観賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。
7	火	メープルトースト		レバーポテト ヤンニョムソース レンズ豆の野菜スープ みかん	レバー・ベーコン・豚肉・レンズ豆	牛乳	人参・小松菜	742kcal 33.2g 344mg 1.9g	ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料の総称です。レバーが苦手な人でも食べやすい味付けになっています。
8	水	ごはん		鮭のおろしソースかけ ひじきの炒め煮 豚汁	鮭・鶏肉・油揚げ・豚肉・木綿豆腐・みそ	牛乳・干しひじき	葉ねぎ・人参	781kcal 37.0g 359mg 2.8g	大根をおろすことで栄養が吸収されやすくなります。皮には多くのビタミンCが多く含まれます。
9	木	大豆のごはん		しらす入り卵焼き 醤油和え ぶどう	大豆・油揚げ・鶏肉	牛乳・しらす干し・きざみのり	人参・小松菜・葉ねぎ	738kcal 30.6g 416mg 2.8g	旬 ぶどう ぶどうは皮ごと食べても人体に悪影響はありません。皮には多くのポリフェノールが含まれます。
10	金	炒飯		ごま豆腐担々スープ ミルクゼリー ブルーベリーソース	豚肉・鶏卵・レバーチップ・みそ・木綿豆腐・豆腐	牛乳・糸寒天・粉寒天・スキムミルク・生クリーム	人参・チンゲン菜・にら	838kcal 33.0g 473mg 2.8g	目の愛護デー ブルーベリーにはアントシアニンが含まれ、視機能の回復効果があります。
13	月	スポーツの日							
14	火	ごはん 海苔の佃煮		焼きししゃも じゃがいものきんぴら むくも汁	木綿豆腐・鶏卵	牛乳・きざみのり・ししゃも	人参・さやいんげん・小松菜	751kcal 28.4g 454mg 3.0g	給食の卵のスープは、水溶きでんぷんを加えてから少しづつ卵を流し入れることでふわふわな食感になります。
15	水	小松菜クリーム スパゲティ		じゃがいもの フレンチサラダ りんご	ベーコン・鶏肉・むきえび	牛乳・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ	小松菜・人参	824kcal 34.0g 494mg 2.4g	小松菜は8代将軍徳川吉宗が、江戸川区小松川の名をとって「小松菜」と命名されたといわれています。
16	木	ミルクパン		シェパーズパイ 野菜スープ	豚肉・レバーチップ	牛乳・ピザチーズ	人参・ホールのマト・小松菜	701kcal 31.7g 464mg 3.7g	世界 イギリス ミートソースの上にマッシュポテトをのせ、チーズをかけて焼いて作ります。
17	金	ごはん		★春巻き 野菜炒め みそ汁	豚肉・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	人参・豆苗・にら	848kcal 30.3g 333mg 2.7g	家庭科コラボ② 食感を感じられるように、薄切りの豚肉や細切りにした野菜を直接巻いて揚げました。
20	月	五目焼きそば		変わり漬け 柿	豚肉・いか・むきえび	牛乳	人参・さやいんげん	731kcal 32.8g 347mg 3.8g	旬 柿 柿と言えば、正岡子規の「柿食は鐘が鳴るなり法隆寺」という俳句が有名ですね。
21	火	アップル トースト		クラムチャウダー 海藻サラダ	ベーコン・ペレ・ほたて・あさり	牛乳・スキムミルク・生クリーム・海藻ミックス・糸寒天	人参・パセリ	751kcal 29.3g 472mg 2.2g	アップルトーストは初めての献立です。食パンに砂糖とアロマと合わせたりんごを乗せて焼きます。
22	水	かつおめし		干草和え 月菜汁	油揚げ・かつお・鶏卵・鶏肉	牛乳	人参・さやいんげん・小松菜	712kcal 32.0g 420mg 2.9g	旬 戻りかつお かつおの旬は年に2回あり、今回は秋が旬の戻りかつおを使います。
23	木	ごはん		いかの一味焼き がめ煮 炙り焼	いか・鶏肉・豚肉・油揚げ	牛乳	人参・さやいんげん	737kcal 37.3g 315mg 3.0g	郷土料理 福岡県 がめ煮は福岡県の郷土料理で、お祝い事のときによく作られます。
24	金	親子丼		ごま和え みそ汁	鶏肉・かまぼこ・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・生わかめ	小松菜・人参	802kcal 35.4g 446mg 3.8g	家庭科コラボ③ 親子丼の卵のかたさをこだわりました。どれも意外と手数が多くて大変でした。
25	土	照り焼きチキン バーガー		フライドポテト 不思議な目玉焼き	鶏肉・豆腐	牛乳・粉寒天・スキムミルク	しょうが・キャベツ・黄桃缶	708kcal 30.2g 343mg 1.2g	バーガーとポテトは紙袋に入れて提供します。 12月にはいらない状態で給食なので、レジャーシートを持参してください。
27	月	振替休日							
28	火	ごはん		【セレクト給食】 A: 鶏のから揚げ B: ★ヒレカツ キャベツのサラダ みそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ	牛乳	人参・小松菜	835kcal 31.3g 321mg 2.9g	から揚げとヒレカツ、どちらを選びますか？どちらにせよ、しっかり噛んで食べましょう。
29	水	担々麺		和風寒天和え りんご	豚肉・レバーチップ	牛乳・糸寒天	人参・チンゲン菜・小松菜	703kcal 29.5g 461mg 3.9g	担々麺の特徴は、ピリ辛で芳香な味わいです。日本では、ごまの風味を加えたり、スープの辛さを控えるアレンジがされています。
30	木	アーモンド トースト		ポークビーンズ ツナ入りサラダ みかん	豚肉・大豆・ツナ缶	牛乳	人参	825kcal 35.9g 379mg 2.3g	アーモンドトーストには、砕いたアーモンドと粉状のアーモンドをのせます。食感を楽しくしてください。
31	金	パスタ入り ピラウ		オニオン ドレッシングサラダ かぼちゃのチーズケーキ	鶏肉・ベーコン・鶏卵	牛乳・生クリーム・クリームチーズ	人参・ピーマン・かぼちゃ	769kcal 22.7g 285mg 2.1g	ハロウィン ハロウィンにちなみ、かぼちゃを使ったチーズケーキを作ります。

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さが和らぎ、1年の中でも過ごしやすいく候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

今月の目標：旬の食材を知ろう

※献立は都合により変更することもあります。

10月28日 揚げ物セレクト

今月は、前期給食委員2年生が考えた揚げ物セレクトです。
鶏のから揚げかヒレカツのどちらかを選んでください。



10月31日 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭を結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやってきた悪い霊を追い払うため、「ジャック・オーランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの衣装をするようになりました。

10月3・17・24日家庭科コラボ給食

1年生が家庭科の夏休みの宿題で取り組んだ「調理レポート」の中から、良かった献立を給食で再現します。

12月にも3名の献立が登場します。献立の右の文章は本人からのコメントです。

3日 2組 さん
17日 1組 さん
24日 3組 さん

★はリクエスト献立です。