

10月 献立表(前半)



墨田区立両国小学校
校長 山崎 隆

日	献立名	献立名	献立名	献立名	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
1 木	人 都民の日～東京都の料理を知ろう～ 人 ごまごまご飯 もんじゃ春巻き 野菜と大根のサラダ もやしと玉ねぎのみそ汁 牛乳	 豚ひき肉、さきいか、ピザチーズ 生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米、黒ごま、白ごま 油、小麦粉、春巻きの皮、あげ油 油、上白糖	キャベツ だいこん、水菜、たまねぎ たまねぎ、もやし	もんじゃは、東京の下町で生まれた料理です。昔は子供たちのおやつとして食べられていて、駄菓子屋さんにもあったそうです。 給食でそのままのもんじゃを出すことは難しいので、春巻きにしてアレンジしています。	568 kcal 18.3 g
2 金	🍏 食べ比べ(りんご) 🍏 五目うどん 青のりポテトビーンズ 食べ比べりんご 牛乳	 鶏肉、油揚げ、焼き竹輪 大豆、あおのり 飲用牛乳	冷凍細うどん あげ油、じゃがいも、小麦粉、でんぷん	にんじん、干ししいたけ、たけのこ(水煮缶詰)、はくさい、こまつな りんご	この日は、今が旬のりんごを食べ比べます。りんごの品種も、ふじ、ぐんま名月、シナノゴールド、紅玉などたくさん出ていますね。この日は八百屋さんおすすめの品種を納品していただきます。甘さ、酸味、かたさ、香りなどいろいろな観点から比べてみましょう。	565 kcal 23.6 g
5 月	🍴 食品ロス削減献立 🍴 エコなスパイスマトライズ かくれんぼドレッシングサラダ 梨 牛乳	 豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆 飲用牛乳	米、押麦、油、三温糖、でんぷん 三温糖、油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(生)、ホールトマト、グリーンピース(冷凍) キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ なし	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。給食でも、今月は食品ロス削減を意識した献立を取り入れています。「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組んでみませんか？この日は、食品ロスを減らすために、普段は捨ててしまう野菜の皮や芯を使ったマトライズとドレッシングを提供します。 家庭から出る食品ロスの半分以上が、厚くむきすぎた野菜や果物の皮、肉の脂身など、食べられる部分を調理の際に多く取り除きすぎてしまう「過剰除去」といわれています。野菜の皮や種には可食部にはない栄養素がふくまれています。捨てずに活用できるところは取り入れてくださいね。	627 kcal 23.1 g
6 火	🏆 運動会応援献立(けがの予防・回復) 🏆 柏パン 鶏肉の玄米フレーク焼き ゆできゃべつ 豆乳かぼちゃスープ 牛乳	 鶏肉、粉チーズ とりがら、豆乳、生クリーム 飲用牛乳	ミルクパン エッグケアマヨ、パン粉、玄米粉 バター	キャベツ かぼちゃ、たまねぎ、バセリ	運動会に向けて、子供たちを応援するためにスポーツ栄養の観点から給食お献立を組み立てました。小・中学生が体育やスポーツ中に負傷した内容をみると、骨折や捻挫が高い割合を示しています。骨折を予防するためには、骨の主原料となるカルシウムはもちろんのこと、たんぱく質やマグネシウム、ビタミンDなどの栄養素もあわせて補給することも大切です。特に成長期は骨の形成が活発であり、カルシウムの必要量も他の年代に比べて最も高いので積極的に摂取しましょう。一方、捻挫予防のためには、日ごろから韧带や腱を強化しておくことが大切です。韧带の構成成分であるコラーゲンたんぱく質の合成にはビタミンCが不可欠なので、いっしょにとるようにしましょう。	769 kcal 32.3 g
7 水	🐟 旬を味わう(さんま) 🐟 ご飯 秋刀魚の塩焼き 小松菜のみぞれ和え さつま汁 牛乳	 鶏こま肉、赤みそ 飲用牛乳	米 さんま さつまいも、こんにゃく	もやし、こまつな、にんじん、だいこん ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	秋刀魚は秋の味覚を代表する大衆魚です。秋刀魚は英語で、とかげや海の怪物を意味する「saury」と呼ばれています。 「saury」の由来となった言葉は恐竜の呼び名の語尾に使われている「サウルス」という言葉です。体が細く、背は青色、腹は銀白色のため日本では刀に例えられますが、みなさんは何に見えますか？	592 kcal 22.9 g
8 木	🏆 運動会応援献立(からだづくり) 🏆 マーボー焼きそば 荳わかめ中華和え 東京都産ブルーベリー入りヨーグルト 牛乳	 豚ひき肉、とりがら、赤みそ、豆腐、くわわかめ(生)、白みそ ヨーグルト(全脂無糖) 飲用牛乳	むし中華めん、ごま油、上白糖、でんぷん 上白糖、ごま油 上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍) キャベツ、だいこん、きゅうり ブルーベリー、レモン	運動会に向け、しっかり食べてからだを作っていくことが大切です。からだをつくるための「たんぱく質」をしっかりとるだけでなく、骨を丈夫にすることも重要です。骨の形成に役立つ栄養素は「カルシウム」です。カルシウムは不足しがちな栄養素なので、毎日の食事からきちにとるよう工夫が必要です。毎日の給食で出る牛乳をはじめ、ヨーグルト、小魚(骨ごと食べましょう！)、小松菜などにも多く含まれている栄養素です。 また、10月10日は「目の愛護デー」です。目大切にすることを考える日として、全国で呼びかけが行われています。この日の給食ではそれにちなんでブルーベリーを使ったジャムを手作ります。ブルーベリーには「アントシアニン」という色素が含まれていて、この成分には目の疲れをやわらげる働きがあるといわれています。ちなみに、この日使用するブルーベリーは東京都産のもので、東京都では八王子市、日野市、国分寺市、小平市、日の出市、多摩市など各地でブルーベリーが栽培されています。	596 kcal 27.5 g
9 金	🏆 運動会応援献立(貧血予防) 🏆 ツナピラフ レバーとポテトのマリアナソース きゃべつのスープ 牛乳	 ツナ缶 豚肝臓(生) とりがら、鶏こま肉 飲用牛乳	米、バター、サラダ油 でんぷん、あげ油、じゃがいも、三温糖 サラダ油	たまねぎ、マッシュルーム(生)、にんじん しょうが にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン	運動をしていると、足裏への衝撃で赤血球が壊れたり、汗をかくて鉄が失われたりして貧血になりやすいといわれます。酸素を全身に運んでくれるヘモグロ빈を増やし、貧血にならないために「鉄分」をしっかりとります。今日の給食に使われているレバーには鉄分が多く含まれています。ちなみに、この日のレシピは墨田区の栄養士が子供たちでもおいしくレバーを食べられるように検討したものです。	641 kcal 23.0 g
13 火	🏆 運動会応援献立(集中力アップ) 🏆 スパゲティナポリタン チキンサラダ レモンケーキ 牛乳	 ベーコン、豚こま肉、粉チーズ 鶏こま肉 鶏胸、牛乳調理用 飲用牛乳	スパゲティ、オリーブ油 ごま油、白ごま 小麦粉、上白糖、食塩不使用バター	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(生)、にんにく、ピーマン ホールコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり レモン	スポーツをする上で頭脳の働きは大切です。集中力を高めることで、とっさに良い判断をすることができます。そこでとりたて栄養素は脳のエネルギー源となる糖質、そしてトマトなどに含まれるクエン酸は糖質の吸収率を高めてくれます。 また、脳神経の発達に係るたんぱく質をしっかりとるために豚肉や鶏肉も取り入れました。	602 kcal 24.5 g
14 水	🏆 運動会応援献立(持久力アップ) 🏆 ツナコッペ ゆで野菜サラダ クラムチャウダー 牛乳	 ツナ缶 ベーコン、あさり、牛乳調理用、生クリーム 飲用牛乳	コッペパン、エッグケアマヨ 三温糖、サラダ油 サラダ油、じゃがいも、バター、油、小麦粉	たまねぎ ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ たまねぎ、にんじん、しめじ(ぶな)	本番には、運動や脳のエネルギーのもととなる炭水化物の補給が重要です。プロのアスリートは、競技(試合)で必要なエネルギーを体内に蓄えるための食事法である「カーボローディング」を進めることもあります。 この日は、複数メニューから炭水化物を補給できるように献立を組み立てています。また、クラムチャウダーに入っているあさは、持久力に大きく貢献する鉄分が豊富に含まれています。	723 kcal 26.3 g
15 木	🏆 運動会応援献立(瞬発力アップ) 🏆 玄米入りご飯 豚肉のにんにくソース焼き わかめサラダ 切干大根入り具汁 牛乳	 豚ロース 生わかめ 大豆、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米、水稲穀粒(玄米) 上白糖、ごま油	にんにく、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん 切干しいたけ、しめじ(ぶな)、こまつな	ボールに素早く反応する、瞬間的にスピードを出して走るなど、瞬発力はスポーツをする上で必須です。瞬発力をつけるためには、「たんぱく質」と「糖質」をバランスよくとることが求められます。この日はたんぱく質豊富な大豆、肉などの食材を複数取り入れています。	619 kcal 27.2 g

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「たらこ」「いくら」「シャリーミー」「キウイ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。
- ※ 後期から、「あさり」の使用を開始しています。

両国小学校栄養摂取基準量(9月発育測定結果中央値より)
1・2年生:523kcal 3・4年生:625kcal 5・6年生:725kcal
※ たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%

10月栄養価平均(3年生)
エネルギー 612kcal
たんぱく質 24.3g

10月 献立表(後半)



墨田区立両国小学校
校長 山崎 隆

日	献立名	献立名	献立名	献立名	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
16 金	🍷 運動会応援献立(食欲アップ) 🍷 ドライカレーライス スティックサラダ 紅白ゼリー 牛乳	 豚ひき肉、鶏ひき肉、豚レバーチップ、ひよこ豆(乾) 粉寒天 飲用牛乳	米、押麦、バター、油、小麦粉 サラダ油 上白糖	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ クランベリージュース	いよいよ翌日は運動会本番です！しっかり食べて備えたいですが、緊張で食べ物がのどを通らないということはありませんか？この日のカレーに使われているスパイスには、食欲増進効果があります。	662 kcal 20.9 g
20 火	🍷 運動会応援献立(疲労回復) 🍷 キムチチャーハン ラーメンサラダ にらたまスープ 牛乳	 豚こま肉 とりがら、鶏卵 飲用牛乳	米、ごま油 むし中華めん(油付き)、ごま油、油、上白糖、白ごま でんぶん	はくさい(キムチ)、ピーマン、ねぎ はくさい、もやし、にんじん、ねぎ たまねぎ、にら	運動会を終え、疲れがたまっている人も多いと思います。ということで、運動会応援献立最終日は疲労回復をテーマにしています。疲労回復には、豚肉などに含まれるビタミンB1や、キムチなどに含まれるクエン酸が活躍します。ビタミンB1は、にんにくやニラといっしょにとると、血中に長く滞在し、効果的に摂取できるので合わせて調理することがおすすめです。	525 kcal 18.8 g
21 水	🍷 食品ロス削減献立 🍷 リサイクルふりかけご飯 さわらの七味焼き 油揚げ入り煮浸し かぼちゃのみそ汁 牛乳	 薄けずり節、刻み昆布 さわら(生) 油揚げ 絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米、三温糖、白ごま 油、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、ねぎ もやし、こまつな にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな	両国小学校では、顆粒のものは使わずにだしは昆布や削り節を使ってとっています。いつもならだしをとったあとの素材は捨ててしまいましたが、この日はふりかけにリサイクルして提供します。	573 kcal 26.6 g
22 木	🍷 教科関連献立(1年生 国語「くじらぐも」) 🍷 ご飯 くじらの竜田揚げ 磯香和え むらくも汁 牛乳	 くじら(肉、赤肉、生) きざみのり だし昆布、鶏卵 飲用牛乳	米 でんぶん、あげ油 でんぶん	にんにく、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、こまつな	1年生は国語で「くじらぐも」の学習をします。今日は給食でもお話にちなんだメニューにしています。安価で栄養価が高かったため、くじらは昭和の代表的な給食メニューでしたが、今では捕獲量が減ったり、鶏肉や豚肉の流通量が増えたりしたため、ほとんど見かけなくなりましたね。「むらくも汁」は汁に入れた卵が空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることから名前がついたそうです。むらくも汁からくじらの形の雲が見つかるでしょうか？	544 kcal 25.6 g
23 金	🍷 十三夜献立 🍷 セルフ月見バーガー 白いんげん入りミネストラスープ 柿 牛乳	 ベーコン、鶏卵、ビザ用チーズ いんげんまめ(乾)、ベーコン 飲用牛乳	丸パン オリーブ油、じゃがいも	キャベツ にんじん、たまねぎ、ホールトマト 甘がき(生)	国語の教科書には、各学年に応じた季節の言葉が載っています。4年生の教科書には、「後の月」「豆名月」「栗名月」という言葉があります。これは昔のこよみで9月13日の夜である「十三夜」のことをさしています。今年の十三夜は10月23日です。この日は、月見にちなんで月見バーガーを給食で提供します。ちなみに、十五夜と十三夜、どちらかだけの月を見ることを「片見月」といい、縁起が悪いと言われています。さて、デザートには柿が出ていますが、10月には「柿の日」があるのを知っていますか？俳人の正岡子規が有名な「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだとされることから10月26日を「柿の日」と定めたそうです。	641 kcal 28.7 g
26 月	🍷 教科関連献立(4年生 国語「こんぎつね」) 🍷 いわしのかば焼き丼 秋の味覚煮 きつね汁 牛乳	 まいわし(生) 鶏肉 油揚げ 飲用牛乳	米、白ごま、米粉、でんぶん、あげ油、三温糖 こんにやく、さといも、むきぐり、三温糖	にんじん、れんこん、しめじ(ぶな)、さやえんどう だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、こまつな	4年生は国語で「こんぎつね」を学習します。このお話には、たくさんのお話が出てきます。ごんが兵十のためにとってきた「栗」や「松茸」、「いわし」など、給食からお話に出てきた食材を探してみましょう。ちなみに、きつねうどんなど、油揚げを「きつね」と呼ぶのは、油揚げがきつねの好物だからといわれています。(諸説あります。)	619 kcal 24.5 g
27 火	🍷 お話給食「どこからきたの？お弁当」 🍷 ゆかりご飯 五目玉子焼き ブロッコリーとコーンのマヨネーズ風和え かぶのみそ汁 牛乳	 鶏ひき肉、鶏卵 粉チーズ、牛乳調理用 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米 サラダ油、三温糖 エッグケアマヨ、上白糖	ゆかり粉 干しいたけ、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー かぶ(根)、かぶ(葉)、えのきたけ	10月27日から11月9日までを「読書週間」とし、本に親しむ2週間となっています。そこで、この期間に「お話給食」と称して、お話に出てくる料理や、そのお話をイメージした料理が給食で登場します。この日は「どこからきたの？お弁当」という本に出てくる「卵焼き」と「ブロッコリーとコーンのマヨネーズ(風)和え」を出します。※アレルギー対応のため卵不使用のマヨネーズ風調味料を使っています。お話に出てくる卵焼きやあじフライ、ポテトサラダなどのおいしいものは、どこから来て、どうやって食べられるようになったのか。食材の生産現場、流通過程、調理の仕方もわかるユニークな絵本です。	562 kcal 23.1 g
28 水	🍷 お話給食「ぐりとぐら」 🍷 小松菜ときのこのスパゲティ キャロットソースサラダ ぐりとぐらのかすてら 牛乳	 豚こま肉 上白糖、油 豆乳 飲用牛乳	スパゲティ、油 上白糖、油 小麦粉、上白糖、油	にんにく、たまねぎ、しめじ(ぶな)、生しいたけ、こまつな きゅうり、キャベツ、ホールコーン、にんじん、たまねぎ かぼちゃ(冷凍)	前日に引き続き、絵本に出てくる料理が給食に登場です。この日の絵本は、今も昔の人気の「ぐりとぐら」です。いつも仲良しで、お料理も食べることも大好きな2ひきの野ねずみが、ある日大きな卵を見つけた。それを使って彼らが作った大きなカステラをイメージした蒸しパンを提供します。お話の中では牛乳やバターが使われているようですが、食物アレルギーの人でも食べることができるよう、豆乳やかぼちゃを使ってアレンジしました。	540 kcal 21.0 g
29 木	🍷 教科関連献立(5年生 国語「たずねびと」) 🍷 ご飯 ワニのフライ 即席漬け 肉じゃが 牛乳	 もうかきめ 豚こま肉、凍り豆腐(乾) 飲用牛乳	米 小麦粉、パン粉、生パン粉、あげ油 白ごま 油、こんにやく、じゃがいも、三温糖	きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、干しいたけ	5年生が国語で学習する「たずねびと」は、原爆供養塔納骨名簿のポスターの中に自分と同じ年齢で同じ名前の子を見つけたひとりの少女が、自分と同じ名前の少女を探しに兄と広島まで出かけ、様々な物や人と出会い、原爆について知っていくという物語です。この物語の舞台である広島県のメニューを出しました。「肉じゃが」は私たちになじみのある料理ですが、実は広島県発祥の料理といわれています。	698 kcal 28.3 g
30 金	🍷 旬を味わう(りんご、秋野菜) 🍷 アップルトースト 秋のホワイトシチュー 実と葉と根のピクルス 牛乳	 とりがら、鶏こま肉、牛乳調理用、生クリーム 飲用牛乳	食パン、バター、食塩不使用バター、はちみつ、グラニュー糖 油、さつまいも、食塩不使用バター、小麦粉 上白糖、ごま油	りんご にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ(ぶな)、エリンギ、キャベツ、パセリ だいこん、キャベツ、にんじん、赤ピーマン	りんごがおいしい季節です。この日は、旬のりんごを使ってトーストを作ります。また、この日のシチューには、秋においしいさつまいもやきのこをたっぷり入れます。	562 kcal 18.7 g