

今月の給食目標  
・栄養を考えて食べよう

# 10月こんだてひょう



令和5年度 墨田区立外手小学校

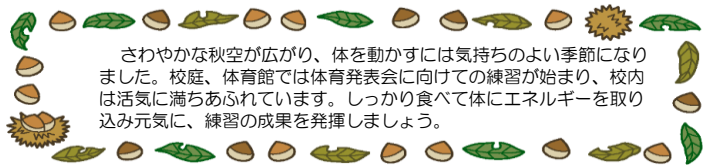
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 kcal g	給食ひとロメモ
2月	むろあじと野菜のそぼろ丼	○	白菜のピリピリ煮 けんちん汁	むろあじとりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	こめ 油 さとう ごま ごま油 こんにやく さといも	しょうが たまねぎ にんじん れんこん ほしいたけ さやいんげん にんにく ネギ はくさい だいずもやし ごぼう だいこん	558 26.1	<p><b>おはなし給食</b></p> <p>10月23日～11月10日は『外手小読書週間』です。本のイメージや登場する料理を給食で取り入れる“おはなし給食”を10月と11月に実施します。</p> <p>●「おとうふ百ちよう あぶらあげ百まい」 町はずれのおとうふやさんに、毎晩買いにやってくる男の子とおとうふ屋さんのお話です。 外手小のおとうふ屋さんは全国品評大会で表彰されていて、おいしい、おとうふ等を持ってきてくれます。</p> <p>●「給食室のいちにち」 安全でおいしい給食はどのようにして教室まで届けられるのかを楽しく学べる給食です。</p> <p>図書委員会の先生、司書の岡田先生と選びました。また図書室では、おはなし給食のコーナーを展示してくれています。手にとって読んでみてください。</p> <p>読書感想文に選んでくれた子がいました。調理師さんも喜んでくれています。</p>
3火	ごはん ひじきの佃煮	○	さばのごましょうゆ焼き 土佐和え 呉汁	ぎゅうにゅう ツナ ひじき さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず	こめ さとう ごま ごま油 油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ きゃべつ もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん こまつな	671 33.4	
4水	ソース焼きそば	○	じゃがいものからあげ にらたまスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう あおりのたまご とうふ	油 おしちゅうかめん アゲ油 じゃがいも てんぷん	たまねぎ きゃべつ もやし にんじん えのきだけ なら	579 24.2	
5木	チリピーンズトースト	○	豆乳こめこのシチュー くだもの(きょうほう&マスカット)	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく なまクリーム	しょくぱん 油 こむぎこ じゃがいも こめこ パター	にんにく せろり たまねぎ にんじん トマト ビーマン こまつな はくさい マッシュルーム ホールコーン きょうほう マスカット	572 27.0	
6金	秋の吹き寄せおこわ	○	ししゃものごま焼き のっぺい汁 菊花みかん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ もちごめ くり 油 こむぎこ ごま こんにやく さといも ぐずこ	しめじ にんじん さやいんげん しょうが だいこん こまつな みかん	580 24.0	
10火	はいが食パン ブルーベリージャム 給食室手作りジャム	○	チキンピーンズ キャロットソースサラダ *目の愛護デーメニュー	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	はいが食パン さとう 油 じゃがいも パター こむぎこ	ブルーベリー レモン せろり たまねぎ にんじん しめじ こまつな きゃべつ きゅうり ホールコーン	558 23.0	
11水	しょうゆラーメン	○	さつまいもとじゃこの甘辛あげ くだもの(りんご)	ぶたにく ぎゅうにゅう かえりにぼし	ラーメン 油 ごま油 さとう さつまいも みずあめ ごま	にんにく しょうが にんじん もやし ほしいたけ たまねぎ きゃべつ せろり たけのこ こまつな りんご	562 22.8	
12木	キムチチャーハン	○	焼肉サラダ 春雨スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	こめ ごま油 油 さとう ごま はるさめ てんぷん	しょうが キムチ ネギ なら にんにく きゃべつ きゅうり にんじん もやし たまねぎ しょうが こまつな	598 23.1	
13金	たれカツ丼 体育発表会 応援献立	○	豆腐のすまし汁 カラフル白玉ポンチ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎこむぎこ ぼんこ 油 さんおんどう ふ しらたまご	きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな レモン みかん 缶 おうとう缶 キャロットジュース	736 26.6	
17火	おぎごはん	○	さわらの塩こうじ焼 切り干大根の炒め煮 さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ	こめ おぎ しおこうじ 油 こんにやく さとう さつまいも	きりぼし だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ	586 25.9	
18水	スパゲティツナマトソース	○	パリパリサラダ アップルスweetポテト	ベーコン ツナ缶 ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ 油 オリーブ油 バター こむぎこ アゲ油 ワンタンのかわ さとう さつまいも さんおんどう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しめじ ピーマン きゃべつ きゅうり りんご レモン	644 21.7	
19木	衣笠丼 「おとうふ百ちよう あぶらあげ百まい」 より おはなし給食	○	糸寒天のごま酢あえ 豆乳みそスープ	あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ さとう てんぷん ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん はくさい もやし こまつな だいこん えのきだけ	614 27.1	
20金	ソフトフランスパン ラグビーワールドカップ フランス2023大会 フランス献立	○	グラタン・ドフィノア (ポテトグラタン) タラのパイベース (魚介のスープ)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たら あさり	ソフトフランスパン 油 じゃがいも パター こむぎこ ぼんこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん きゃべつ トマト こまつな	559 27.8	
23月	カレーライス 給食室のいち にちより おはなし給食	○	フレンチサラダ ホワイトゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんりんりょう	こめ 油 パター こむぎこ じゃがいも チャツネ さとう	にんにく しょうが せろり たまねぎ にんじん きゃべつ フロccoli ホールコーン ビーマン もも缶	674 19.3	
24火	魚のスパイシーピラフ	○	ピーンズサラダ マカロニスープ	ホキ ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく	こめ パター 油 アゲ油 てんぷん さとう ごま マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゃべつ きゅうり ほしいたけ こまつな	583 21.9	
25水	ごはん	○	秋鮭のもみじ焼き 五目豆 田舎汁	ぎゅうにゅう さけ だいず ひじき あぶらあげ とうふ わかめ	こめ マネーネー さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう れんこん だいこん	662 29.8	
26木	豆腐のうまに丼	○	こまつなとにんじんのピリカラ くだもの(かき)	ぶたにく とうふ エビイカ うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ 油 さとう てんぷん ごま油 はちみつ ごま	にんじん ほしいたけ たけのこ たまねぎ はくさい しめじ こまつな もやし かき	570 23.6	
27金	かきたまうどん *十三夜献立	○	じゃこサラダ 月見団子	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	くずこうどん ごま油 油 しらたまご しょうゆ しんこ さとう てんぷん	たまねぎ にんじん ほしいたけ こまつな きゃべつ もやし きゅうり ホールコーン かぼちゃ	561 22.8	
30月	いかフライサンド	○	白菜スープ かぼちゃのケーキ	イカ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	コッペパン アゲ油 こむぎこ ぼんこ 油 さとう バター こなざとう	きゃべつ たまねぎ しめじ にんじん たけのこ はくさい こまつな かぼちゃ	578 25.6	
31火	シーフードライス	○	ABCポトフ くだもの(みかん)	とりにく エビイカ ぎゅうにゅう ウィンナー いんげんまめ	こめ パター 油 じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン せろり きゃべつ しめじ みかん	572 24.0	

・献立表には使用する食材等を掲載しています。アレルギー食材のあるご家庭は使用食材をお子様と一緒にご確認ください。よろしくお願ひいたします。

※献立、食材は都合により変更になる場合があります。

## ～お知らせ～

- ・10月分からの給食費は区の決定により徴収免除となります。未納のご家庭は引き続きご入金いただきますよう、よろしくお願ひいたします。
- ・ランチョンマットは毎日、清潔なものををお持ちください。



さわやかな秋空が広がり、体を動かすには気持ちのよい季節になりました。校庭、体育館では体育発表会に向けての練習が始まり、校内は活気に満ちあふれています。しっかり食べて体にエネルギーを取り込み元気に、練習の成果を発揮しましょう。

## 全国読書週間標語 「私のペースでしおりは進



## 【十三夜】

秋の2回目のお月見、十三夜は10月27日です。給食では月に見立てた、かぼちゃを入りの「月見団子」を作ります。お月見という季節の行事を大切に美りの秋を感じましょう。



## 【体育発表会】

体育発表会の練習がはじまりました。体を動かす力を出すには食事が大切です。体育発表会の前日は応援献立を入れました。みんなの力が発揮できるような教室にエネルギーを補給をしていきましょう。



## 体育発表会