

令和3年度



# 給食だより

10月

令和3年9月30日発行  
練馬区立早宮小学校  
校長 須藤 田鶴子  
栄養士 池田 眞理子  
(児童数配布)

ひごとひに涼すずしさが増まし、秋あきの深ふかまりが感かんじられます。秋あきといええば、ススポーツの秋あき、芸げい術じゆつの秋あき、読どく書しょの秋あき、そしあて食しょく欲よくの秋あき。今こと年しも様さま々ざな制せい限げんがありまなすが、そなかの中あでいあろいたろいころな秋あきを楽たのしみ、心こころも体からだも元げん気で、充じゆう実じつした日ひ々びを過すごせねることを願ねがっています。

## 【季節の食材】



くり



かぶ



さんま



さけ



ぶどう



ラ・フランス

本ほんに出でてくる料りょう理りが給きゅう食しょくに登とう場じょうします!

## ブックメニューの紹介

本ほんは学がく校こう図と書しょ館かん司し書しょの高たか橋はし先せん生せいと選えらびますした。

### 低 学年向け

【14ひきのかぼちゃ】  
作：いわむら かずお

15日(金)  
かぼちゃプリン

身近な食べ物「かぼちゃ」は、どのよう  
に大きくなるのでしょうか。おじいさん  
から孫たちへと手渡されていく、くらし  
や命のつながりが描かれています。

### 中 学年向け

【かぎばあさんの魔法のかぎ】  
作：手島 悠介  
絵：岡本 颯子

12日(火)  
ハンバーグステーキ

テストで100点。でも、先生の  
一言で大ショックの広一。かぎばあ  
さんが素敵な料理と歌で元気づけてく  
れるお話します。

### 高 学年向け

【なみだの穴】  
著：まはら 三桃

14日(木)  
またけの焼きこみごはん、  
きんぴら炒め

なみだの穴は、泣くのをがまんして  
いる人のところに流れてくるんだ。心  
がすっきり軽くなる、なみだにまつわ  
る6つの物語。

## 10月の行事



## おつきみ



9月21日(火)は「十五夜」、10月18日(月)  
は「十三夜」です。十五夜は中 国 から伝わっ  
た風 習 で、いもをそなえたことから「いも名月」  
とも呼ばれます。十三夜は日本にほんで生うまれまれた風 習  
といわれており、栗くりや枝豆えだまめを供そな  
え、  
「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。18日  
の献立は、季節の食 材 を使つかい、お月見らしい  
献立にしました。楽たのしみにしていきいてください。

## 【9月】主な食材の産地について

にんじん(北海道) たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道)  
にんにく(青森) 生姜(高知) ねぎ(青森) きゅうり(福島)  
小松菜(埼玉) なす(茨城) キャベツ(群馬) ごぼう(青森)  
なし(栃木) 鮭(北海道) さば(ノルウェー) さんま(韓国)  
豚肉(群馬・茨城) 鶏肉(宮崎) 鶏卵(青森) 牛乳(東京など)

学校給食費の徴収にご協力ください。  
10月の引き落とし日は、10月11日(月)  
(再引き落とし日は25日)です。  
事前に口座の残高をご確認ください。



早寝・早起き・朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

# 10月の献立表



令和3年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
<b>1日(金) 都民の日</b>							
4	月	ごまごはん じゃが芋のカレー煮 こまつなのあえもの	豚肉 さつま揚げ	米 ごま油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ グリンピース 小松菜 キャベツ もやし	558 kcal 20.6 g	かつお節 塩 酒 カレー粉 みりん 醤油 一味唐辛子
5	火	ごはん さわらの香味焼き 干草和え 豆腐のみそ汁	さわら 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま	生姜 ねぎ 小松菜 にんじん もやし	555 kcal 25.8 g	かつお節 醤油 酒 一味唐辛子 みりん 酢 塩
6	水	ツナサンド ABCスープ 巨峰  <b>きよぼう</b>	ツナ缶 豚肉	コッペパン 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 小松菜 巨峰	615 kcal 21.7 g	鶏骨 醤油 粉からし ワイン 塩 こしょう
7	木	ごはん さんまのかば焼き おひたし 星ふのすまし汁  <b>さんま</b>	さんま 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 麩	生姜 白菜 もやし 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ	645 kcal 27.0 g	かつお節 昆布 醤油 酒 みりん 塩
8	金	五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ うずら卵 ヨーグルト	中華めん 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 白菜 もやし 小松菜 みかん缶 パイナップル 桃缶 りんご缶	582 kcal 24.9 g	鶏骨 醤油 酒 塩 こしょう 酢
<b>9日(土) 体育発表会</b>							
11	月	豚肉とごぼうの混ぜご飯 生揚げの煮物 わかめのごま醤油あえ	豚肉 油揚げ 厚揚げ わかめ	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま	生姜 ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ もやし 小松菜	611 kcal 24.1 g	かつお節 醤油 酒 塩 みりん 酢
12	火	米粉パン ハンバーグステーキ コーンポテト 野菜スープ  <b>フックメニュー</b>	牛肉 豚肉 卵 牛乳	米粉パン 油 パン粉 じゃが芋 マーガリン	たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし にんにく 生姜 にんじん キャベツ	628 kcal 31.6 g	鶏骨 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中農ソース ワイン 醤油
13	水	カレーライス オニオンドレッシングサラダ	豚肉 クリーム	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト セロリー りんご キャベツ きゅうり もやし	595 kcal 20.9 g	鶏骨 ワイン 酢 醤油 カレー粉 こしょう ローリエ ターメリック 塩 パン ガラムマサラ オールスパイス ウスターソース 中農ソース ケチャップ
14	木	まいたけの炊きこみご飯 れんごんのきんぴら だいごんの和風汁  <b>フックメニュー</b>	鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	にんじん まいたけ ごぼう れんこん 大根 しめじ 小松菜	550 kcal 22.7 g	かつお節 昆布 醤油 酒 みりん 塩 一味唐辛子
15	金	きのこピラフ ポトフ かぼちゃプリン  <b>フックメニュー</b>	鶏肉 豆乳 ベーコン ウインナー アガー クリーム	米 バター 油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリー にんにく 生姜 キャベツ かぼちゃ	569 kcal 18.5 g	鶏骨 ワイン 塩 こしょう パセリ粉 醤油 バニラエッセンス ラム酒
18	月	栗五目おこわ 野菜のごまあえ 白玉団子汁 <b>★十三夜★</b>	鶏肉	米 もち米 栗 油 砂糖 ごま 白玉団子	にんじん たけのこ しいたけ 小松菜 もやし 生姜 大根 ねぎ	583 kcal 20.1 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩
19	火	中華丼 ししゃもの磯辺揚げ 夕焼けゼリー	豚肉 かまぼこ いか うずら卵 ししゃも 青のり 寒天	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ チンゲンサイ オレンジジュース	651 kcal 27.8 g	鶏骨 酒 塩 こしょう 醤油
20	水	練馬スパゲッティ キャベツのクリームスープ ラ・フランス  <b>ラ・フランス</b>	ツナ缶 のり 牛乳 ベーコン 豚肉 クリーム	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油	大根 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 洋なし	600 kcal 25.5 g	鶏骨 酢 塩 ワイン こしょう パセリ粉 醤油
21	木	麦ごはん さけのたつたあげ 野菜のごま酢和え じゃがいもの味噌汁 <b>6年生 移動教室</b>	鮭 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	生姜 もやし キャベツ にんじん きゅうり ねぎ	560 kcal 24.5 g	かつお節 醤油 酒 塩 酢
22	金	セサミパン スパニッシュオムレツ かぶのクリームシチュー <b>6年生 移動教室</b>	牛乳 ベーコン ソーセージ 卵 鶏肉 クリーム	セサミパン 油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ セロリー にんじん かぶ しめじ	629 kcal 25.8 g	鶏骨 塩 こしょう ワイン ケチャップ 中農ソース パセリ粉
25	月	ごはん 鮭の塩焼き 磯香和え 豚汁  <b>さけ</b>	鮭 のり 豚肉 豆腐 みそ	米 油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	578 kcal 27.1 g	かつお節 塩 醤油 みりん
26	火	こまつなチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ わかめと卵のスープ <b>1・2年生 校外学習</b>	ツナ缶 ハム 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 卵	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 ごま	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ しいたけ	568 kcal 26.4 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう 酒
27	水	わかめごはん すき焼き風肉豆腐 キャベツのおかか和え	わかめ 豚肉 豆腐 おかか	米 ごま油 しらたき 砂糖	生姜 にんじん 白菜 しいたけ しめじ ねぎ キャベツ ほうれん草	558 kcal 21.7 g	かつお節 酒 醤油 みりん
28	木	アップルシナモントースト ポークビーンズ 大根のツナドレサラダ	いんげん豆 ベーコン 豚肉 ツナ缶	食パン バター はちみつ 油 じゃが芋 砂糖	りんご缶 セロリー たまねぎ にんにく にんじん トマト マッシュルーム きゅうり 大根 とうもろこし	631 kcal 24.2 g	鶏骨 シェン 塩 こしょう ガーリックパウダー ケチャップ 中農ソース 醤油 ペパロニ粉 オールスパイス 酢 粉からし
29	金	米粉のハヤシライス ポテトフレンチサラダ	豚肉 ハム	米 油 砂糖 米粉 じゃが芋	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし	592 kcal 19.5 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 中農ソース 醤油 酢 粉からし ターメリック

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日あります。

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

### 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

10月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	591	16.2	31.9	2.5	334	87	2.1	222	0.38	0.52	27	6.5

(児童数配布)