



給食だより

10月

令和4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)

ひとごとに涼しさが増し、秋の深まりが感じられます。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。今年も様々な制限がありますが、その中でいろいろな秋を楽しみ、心も体も元気で、充実した日々を過ごせることを願っています。

【季節の食材】



くり



さつまいも



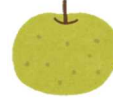
さんま



さけ



さば



なし



かき

本に出てくる料理が
給食に登場します！

ブックメニューの紹介

本は学校図書館司書の
高橋先生と選びました。

低 学年向け

ちくわのわーさん

作：岡田 よしたか



17日(月)
ちくわのいそべあげ

のんびり気のいい、ちくわのわーさん。急いでいるようですが、こいのぼりになってみたり、巻きずしさんの服を着てみたり…。目的地へたどりつけるのでしょうか。

中 学年向け

パンダのポンポン
サイクリング・ドーナツ

作：野中 柊
絵：長崎 訓子



26日(水)
クリームシチュー
(山の華がいっぱいのシチュー)

パンダのポンポンは天才コックさん。街の動物たちがごちそうを楽しみに、ポンポンのまわりが集まってきます。おいしい3つのお話。

高 学年向け

あと少し、もう少し

著：瀬尾 まいこ



27日(木)
チャーハン
(ヤンキー犬猫のがむしやらチャーハン)

寄せ集めのメンバーがぶつかり合いながら挑む中学最後の駅伝大会。県大会出場を目指して、たすきをつなぐ青春小説。

10月の行事



おつきみ



9月10日(土)は「十五夜」、10月8日(土)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。十三夜は日本で生まれた風習といわれており、栗や枝豆を供えたことから、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。13日の献立は、季節の食材を使い、お月見らしい献立にしました。楽しみにしてください。

【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(秋田) もやし(栃木)
小松菜(埼玉) ほうれん草(群馬) なす(栃木) キャベツ(群馬)
なし(栃木) かつお(宮城) さば(ノルウェー) さけ(北海道)
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(火)**
(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4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		
3	月	ごまごはん じゃが芋のカレー煮 磯香あえ	豚肉 さつま揚げ のり	米 ごま 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ グリンピース ほうれん草 もやし キャベツ	550 kcal 21.4 g	かつお節 塩 酒 カレー粉 みりん 醤油
4	火	秋鮭ときのこのまぜごはん ししゃものピリ辛焼き さつま汁 	鮭 油揚げ ししゃも 鶏肉 みそ	米 油 砂糖 さつま芋	生姜 しいたけ えのきたけ ごぼう さやいんげん にんにく にんじん 大根 しめじ ねぎ	594 kcal 27.4 g	かつお節 醤油 酒 塩 みりん 豆板醤
5	水	アップルシナモントースト トリコンカン ほうれん草のソテー	豚肉 大豆 ウインナー	食パン バター はちみつ 油 じゃが芋 砂糖	りんご缶 レーズン セロリー にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ とうもろこし ほうれん草	534 kcal 19.8 g	鶏骨 シソ ワイン 塩 こしょう ケチャップ フリパター ウスターソース 醤油 パセリ粉
6	木	ごはん さばのみそ煮 キャベツのおかかあえ むらくも汁 	さば みそ おかか 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉	生姜 キャベツ ほうれん草 にんじん ねぎ 小松菜	610 kcal 29.2 g	かつお節 昆布 酒 みりん 醤油 塩
7	金	親子丼 けんちん汁 なし 	鶏肉 卵 のり 豆腐	米 砂糖 こんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース 大根 しめじ 小松菜 ねぎ なし	569 kcal 24.3 g	かつお節 酒 醤油 みりん 塩
10日(月) スポーツの日							
11	火	わかめごはん 生揚げの中煮煮 もやしあえ	わかめ 豚肉 みそ 厚揚げ	米 ごま 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ もやし きゅうり	571 kcal 24.8 g	カツオ節 醤油 酒 豆板醤 塩 こしょう 酢
12	水	ハヤシライス マセドアンサラダ	豚肉	米 油 砂糖 小麦粉 バター 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	594 kcal 18.1 g	鶏骨 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース 醤油 酢 粉からし
13	木	栗おこわ 魚と野菜の揚げ煮 白玉団子汁 ★月見こんだて★	メルルーサ 大豆 鶏肉	米 もち米 栗 ごま 油 片栗粉 砂糖 白玉団子 ごま油	生姜 にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	648 kcal 25.2 g	かつお節 酒 塩 醤油 みりん
14	金	長崎ちゃんぽん風ラーメン 煮卵 おかしな目玉焼き(デザート)	豚肉 なたと えび いか うずら卵 寒天 乳酸菌飲料	中華めん ごま油 油 砂糖	生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ 桃缶	553 kcal 24.5 g	鶏骨 豚骨 酒 塩 こしょう 醤油
17	月	ひじきごはん ちくわの磯辺揚げ 具だくさんみそ汁 	鶏肉 ひじき 油揚げ 竹輪 青のり 豆腐 みそ	米 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく	にんじん さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ	566 kcal 24.8 g	かつお節 醤油 酒 みりん
18	火	人参とコーンのピラフ フィッシュフライ ポトフ	ロースハム しいら 卵 ベーコン ウインナー	米 油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ セロリー にんにく 生姜 キャベツ	642 kcal 28.9 g	鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 酒 ケチャップ 中濃ソース 粉からし
19	水	ごはん さんまの蒲焼き おひたし 三つ葉入りすまし汁 	さんま 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 白菜 もやし 小松菜 しいたけ えのきたけ みつば	622 kcal 26.2 g	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 塩
20	木	きのこスパゲティ キャベツのクリームスープ 柿 	ベーコン 豚肉 ツナ缶 牛乳 クリーム	スパゲッティ 油	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ 柿	558 kcal 25.8 g	鶏骨 塩 醤油 ワイン こしょう パセリ粉
21	金	麻婆豆腐丼 華風だいこん フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 みそ 豆腐 ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら 大根 きゅうり みかん缶 バイン缶 桃缶	657 kcal 26.6 g	醤油 酒 豆板醤 塩 ラー油
24	月	さつまいも五目ごはん きんぴら炒め かぶの和風汁 	鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ 豆腐	米 油 砂糖 さつま芋 こんにゃく 片栗粉	にんじん しいたけ ごぼう たけのこ れんこん かぶ しめじ	550 kcal 22.0 g	かつお節 昆布 醤油 酒 みりん 塩 一味唐辛子
25	火	麦ごはん 鮭の塩焼き こまつなのあえもの じゃがいものみそ汁	鮭 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	小松菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ	540 kcal 24.7 g	かつお節 塩 醤油 一味唐辛子
26	水	セサミパン スパニッシュオムレツ クリームシチュー 	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 にんにく にんじん しめじ	615 kcal 25.0 g	鶏骨 塩 こしょう ワイン ケチャップ 中濃ソース パセリ粉
27	木	チャーハン 手作りジャンボぎょうざ わかめと卵のスープ 1・2年生 校外学習	豚肉 なたと 豆腐 わかめ 卵	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 ごま	にんにく 生姜 にんじん キャベツ ねぎ こねぎ しいたけ たまねぎ	601 kcal 26.3 g	鶏骨 醤油 塩 こしょう 酒
28	金	チキンカレーライス コーンサラダ	鶏肉 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 セロリー りんご フリパター シソ マッシュ ルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	618 kcal 19.4 g	鶏骨 塩 こしょう クシ コ粉 ケチャップ オリーブ オイル フリパター シソ マッシュルーム トマト フリパター マッシュルーム 中濃ソース ウスターソース 醤油 酢
31	月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごまあえ	豚肉 大豆 さつま揚げ	米 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ	569 kcal 21.1 g	塩 醤油 酒 みりん

- ・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	588	16.5	30.6	2.5	331	92	2.3	203	0.27	0.46	15	6.1

(児童数配布)