



給食だより

10月

令和5年9月29日発行
練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
栄養士 長谷川 彩音
(家庭数配布)

日ごとに、秋の深まりが感じられますね。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。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。

食品ロス削減月間

10月は、食品ロス削減月間です。日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品(=食品ロス)が、一年間に612万トンあるといわれています。一人あたりに換算すると、毎日お茶碗一杯分を捨てている計算です。皆さんは給食をよく食べていますが、それでも毎日約12kgの食品ロスがあります。多く感じますが、一人ひとりがあともう一口食べることで、早宮小学校の食品ロスを無くすことができます!無理せずにできる範囲で、苦手な食べ物を一口食べてみよう!とチャレンジする姿勢が見られると嬉しいです。

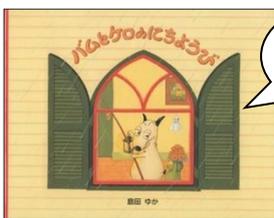
本に出てくる料理が
給食に登場します!

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

バムとケロのにちようび
作: 島田 ゆか



25日(水)
ドーナツ

外で遊ぶことのできない雨の日曜日。バムとケロはおうちの中で、何をして過ごすのでしょうか? 素敵なお部屋にも注目です!

中 学年向け

パンダのポンポン
青空パーベキュー
作: 野中 柊
絵: 長崎 訓子



31日(火)
シーフードカレー

食いしん坊コックのパンダのポンポン。動物たちがごちそうを楽しみに、ポンポンを訪ねてきます。アメやカレー、パーベキューとおいしい3つのお話。

高 学年向け

妖怪アパートの幽雅な日常
著: 香月 日輪



11日(水)
長崎ちゃんぽん風
ラーメン
(アッサリ鶏ガラスープ
ラーメン)

妖怪アパートシリーズ10作目。ヒトと妖怪が繰り広げる愉快な物語の中で、手だけの妖怪、るり子さんが作るおいしそうな料理も見どころ。

おつきみ

9月29日(金)は「十五夜」、10月27日(金)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。27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(青森) たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道)
にんにく(北海道) 生姜(高知) ねぎ(山形) もやし(栃木)
小松菜(宮崎) なす(栃木) キャベツ(群馬) 梨(茨城)
モウカサメ(宮城) さば(ノルウェー) かつお(静岡)
豚肉(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10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。



令和5年度

日	曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			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		
2	月	ごはん 鶏肉のごま焼き おひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 白すりごま ごま油	生姜 白菜 もやし 小松菜 ねぎ	473 kcal 14.9 g	醤油 みりん 酒 塩 昆布
3	火	チャーハン 手作りジャンボぎょうざ わかめスープ	焼き豚 なたと 牛乳 豚ひき肉 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮	にんにく 生姜 にんじん キャベツ ねぎ 小ねぎ 干しいたけ たまねぎ えのきたけ	545 kcal 16.1 g	醤油 塩 こしょう 酒 昆布
4	水	ガーリックフランス ブイヤベース ブラマンジェ ★世界の料理(フランス)★	牛乳 ベーコン いか たら あさり 豆乳 生クリーム	フランスパン マーガリン 油 じゃが芋 砂糖 コーンスターチ	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 パセリ いちご レモン	669 kcal 13.6 g	塩 鶏骨 白ワイン ローリエ こしょう バニラエッセンス
5	木	秋鮭ときのこの混ぜごはん ひじき入り卵焼き すまし汁	さけ 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 ひじき 豆腐	米 油 砂糖	生姜 まいたけ えのきたけ さやいんげん 干しいたけ たまねぎ ねぎ 小松菜	553 kcal 20.0 g	醤油 酒 塩 みりん こしょう 昆布
6	金	わかめごはん ハタハタのからあげ さつま汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ハタハタ 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 さつま芋	ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ	506 kcal 12.6 g	塩 昆布 酒
9日(月) スポーツの日							
10	火	麻婆豆腐丼 華風だいこん 米粉のブルーベリーケーキ ★目の愛護デー★	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 卵 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉 はちみつ	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ 大根 きゅうり ブルーベリー	653 kcal 14.9 g	醤油 酒 トウバンジャン 塩 酒 ラー油
11	水	長崎ちゃんぽん風ラーメン 煮卵 なし フックメニュー	豚肉 なたと えび いか 牛乳 うずら卵	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 なし	499 kcal 19.4 g	鶏骨 豚骨 酒 塩 こしょう 醤油
12	木	ごはん さばのみそ煮 キャベツのおかか和え けんちん汁	牛乳 さば みそ かつお節 豆腐	米 砂糖 こんにやく ごま油	生姜 キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	581 kcal 18.5 g	酒 みりん 醤油 昆布 塩
13	金	ハヤシライス コーヒートマト カラフルサラダ	豚肉 コーヒー牛乳	米 油 砂糖	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン 赤ピーマン もやし	568 kcal 11.0 g	ターメリック 鶏骨 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ 中濃ソース 醤油 酢 からし
16	月	ごまごはん さんまの甘露煮 もやし和え だいこんのみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ わかめ みそ	米 ごま 砂糖 ごま油	生姜 もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ	451 kcal 13.8 g	塩 昆布 醤油 みりん 酒 酢 こしょう
17	火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 磯香和え	牛乳 豚ひき肉 大豆 さつま揚げ のり	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん ほうれん草 もやし キャベツ	549 kcal 15.3 g	塩 醤油 酒 みりん
18	水	キャロットライス クリームシチュー 柿	牛乳 鶏もも 生クリーム	米 バター じゃが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ コーン パセリ セロリ にんにく しめじ 柿	589 kcal 12.2 g	塩 鶏骨 ローリエ 白ワイン こしょう
19	木	ごはん さわらの甘辛あげ はりはりづけ なめこ汁	牛乳 刻み昆布 さわら ちりめんじゃこ みそ 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖	切干大根 にんじん きゅうり なめこ ねぎ みつば	520 kcal 13.3 g	酒 醤油 みりん 酢 昆布
20	金	アップルシナモントースト チリコンカン ほうれん草のソテー	牛乳 豚ひき肉 大豆 ワインナー	食パン はちみつ 油 じゃが芋 砂糖	りんご缶 レーズン セロリ にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 パセリ トマトピューレ キャベツ コーン ほうれん草	534 kcal 14.8 g	シナモン 鶏骨 赤ワイン 塩 こしょう チリパウダー ウスターソース 醤油
23	月	ガパオライス フォー タピオカフルーツポンチ ★世界の料理(タイ)★	鶏ひき肉 牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 フォー タピオカ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 赤ピーマン 生姜 もやし チンゲンサイ ねぎ レモン みかん缶 パイナップル缶 桃缶	593 kcal 15.1 g	酒 みりん 醤油 オイスターソース ナンプラー バジル 塩 こしょう 赤ワイン
24	火	ひじきごはん ほっけの塩焼き 海藻サラダ うすくずしょうが汁	鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ほっけ 海藻 鶏肉 かまぼこ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 干しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜 生姜	514 kcal 19.3 g	醤油 酒 みりん 酢 昆布
25	水	トマトクリームスパゲティ コーンサラダ とうふドーナツ	ツナ 牛乳 生クリーム チーズ 豆腐	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 バター 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり コーン	675 kcal 14.3 g	白ワイン 鶏骨 ローリエ 塩 こしょう 醤油 酢
26	木	ピピンパ ワントンスープ	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉	米 油 砂糖 ごま油 ワントン皮	生姜 にんにく もやし ほうれん草 干しいたけ にんじん ねぎ チンゲンサイ	544 kcal 18.9 g	醤油 みりん トウバンジャン 塩 鶏骨 こしょう
27	金	秋の香りごはん ししゃもの天ぷら お月見汁 ★月見こんだて★	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも かまぼこ	米 油 さつま芋 砂糖 小麦粉 白玉団子 ごま油	にんじん しめじ 干しいたけ 生姜 大根 ねぎ 小松菜	564 kcal 15.4 g	酒 醤油 みりん 昆布
30	月	ごはん すき焼き風豆腐 キャベツのごま和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 油 しらたき 砂糖 白ごま 白すりごま	生姜 にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ キャベツ	565 kcal 14.9 g	昆布 酒 塩 醤油 みりん
31	火	米粉のシーフードカレーライス フレンチサラダ かぼちゃプリン	いか えび あさり 牛乳 豆乳 アガー 生クリーム	米 油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ キャベツ きゅうり かぼちゃ	590 kcal 14.0 g	酒 塩 こしょう 鶏骨 ローリエ ターメリック クミン オールスパイス チリパウダー シナモン ガーリックパウダー コリアンダー ガラムマサラ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 酢 からし バニラエッセンス

- ・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13日以外、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	559	15.3	30.3	2.6	315	83	2.1	189	0.24	0.43	13	4.6