



きゅうしょくだより

令和2年9月30日
練馬区立下石神井小学校
栄養士 磯松あゆみ

食欲の秋の到来です。学校では、前を向いてお友達と話すもできずに食べる給食ですが、献立から「食の楽しみ」を伝えていけたらと思っています。10月の給食では、さつまいも、栗、かぼちゃ、鮭、秋刀魚、きのこ、りんご、ぶどうなど、秋の味覚がたくさん登場します。お楽しみに！！

つくってみよう！きゅうしょくレシピ

★タコライス★

＜材料＞4人分

油・・・・・・・・適量
にんにく・・・・1かけ
玉ねぎ・・・・1こ
ひき肉・・・・150g
（牛豚合いびきか豚肉）
ピーマン・・・・1こ
トマト缶・・・・1缶
ケチャップ・・・・大さじ2
ウスターソース・・・小さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1
こしょう・・・・少々
チリパウダー・・・少々
ごはん・・・・4杯
チーズ、レタス、タコスチップ・・・適量

＜作り方＞

- ① にんにく、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら、ひき肉、玉ねぎ、ピーマンを順に入れてよく炒める。
- ③ トマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうを入れ、さらに炒める。
- ④ トマト缶の水分と酸味がなくなるまでよく炒め、チリパウダーを加える。
- ⑤ ごはんの上に④のタコスミートをのせ、チーズ、ちぎったレタス、タコスチップをお好みで散らす。

9月の給食で登場した人気メニューです。給食では、レタスの代わりにゆでたキャベツを、タコスチップのかわりに、油であげたワンタンを使用しました！



★パンフキンケーキ★

＜材料＞カップ10個分

小麦粉・・・・180g
ベーキングパウダー・・・10g
かぼちゃ（ゆでてつぶしたもの）
・・・・150g
砂糖・・・・90g
卵・・・・2個
牛乳・・・・50g
バター・・・・90g

＜作り方＞

- ① 室温にしたバターと砂糖をすり混ぜる。
- ② 溶いた卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ③ 牛乳とかぼちゃを混ぜたものも加え、さらに混ぜる。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーをふり入れ、さっくり混ぜる。
- ⑤ カップに入れて、オーブンで焼く。（170度で20分くらい）
串をさして、生地がついてこなければ焼き上がり！

シナモンやチョコチップ、ナッツなどを混ぜて
アレンジしてもおいしいよ！



＜給食費引き落としについて＞

今月の給食費引き落としは、10月5日（月）です。残高不足になることのないよう、前日までにご確認をよろしくお願いいたします。

＜生乳産地について＞

8月（実績）：東京都、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、北海道

10月（予定）：東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県

※9月分は、9月のお便りをご覧ください。



こんだてひょう



実施日 日 曜	牛乳	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
1 木		ごはん まめあじのあしたばあげ いとかんてんのこんぶあえ だいごんのみそしる	飲用牛乳 豆あじ 糸寒天 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ 塩昆布	米 でん粉 ひまわり油 さとう じゃがいも こんにゃく	あしたば キャベツ きゅうり にんじん だいごん	都民の日 東京の島、伊豆諸島でとれた明日葉 や糸寒天を使います。
2 金		にくじろうどん ごまずあえ おつきみだんご	鶏肉 油揚げ ちらしかまぼこ 飲用牛乳	うどん 白ごま さとう 白玉団子 でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ 緑豆もやし ほうれんそう きゅうり	お月見だんご 今年の十五夜は 10月1日です。
5 月		さんまのかばやきどん かぶのそくせきづけ けんちんじる	さんま 飲用牛乳 絹ごし豆腐 油揚げ	米 でん粉 さとう ひまわり油 こんにゃく	しょうが かぶ きゅうり にんじん だいごん ごぼう 根深ねぎ	秋刀魚(さんま) 秋が旬である刀のような形をした魚 「さんま」が登場します。
6 火		ブルコギどん ちんげんさいスープ	豚肉 米みそ 飲用牛乳 絹ごし豆腐 鶏肉	米 ひまわり油 さとう でん粉 ごま油 緑豆はさめ 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし にら たけのこ 根深ねぎ チンゲンサイ	世界の料理 韓国料理「ブルコギ」 「ブル」とは「火」、「コギ」とは 「肉」のこと。日本でいう、すき焼 きのような韓国料理です。
7 水		まいたけごはん れんこんのごまあえ さつまとんじる みかん	油揚げ 飲用牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	米 麦 ひまわり油 さとう 白ごま さつまいも こんにゃく	しょうが まいたけ にんじん ほうれんそう 緑豆もやし れんこん だいごん ごぼう 根深ねぎ みかん	
8 木	ジョ ア	えびクリームライス じゃがいものハニーサラダ	えび 鶏肉 調理用牛乳 ジョア(ストロベリー) 白いんげん豆 生クリーム	米 ひまわり油 バター 薄力粉 じゃがいも はちみつ オリーブ油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン	10月10日 目の愛護デー
9 金		しよくパン てづくりブルーベリージャム キャベツのキッシュふう チキンのトマトスープ	飲用牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ 鶏肉 レンズまめ	食パン さとう ひまわり油	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく セロリー トマト	目の栄養になる、ビタミンAとアント シアニンたっぷりのブルーベリーを ジャムにします。
12 月		カレーライス パプリカサラダ なしのフルーツポンチ	豚肉 白いんげん豆 飲用牛乳	米 ひまわり油 バター じゃがいも はちみつ 薄力粉 さとう	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ みかん もも パイン 梨	カルシウムたっぷり！ 牛乳をしっかりと飲もう！
13 火		チキンライス じゃがまるチーズ まめとむぎのスープ	鶏肉 飲用牛乳 卵 チーズ ウインナー ひよこめめ レンズまめ	米 ひまわり油 じゃがいも でん粉 むぎ	トマト にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン セロリー キャベツ	じゃが丸チーズ 蒸したじゃがいもをつぶして、丸 め、油でカリッと揚げます。
14 水		なすとあつあげのにくみそどん はくさいのゆずあえ	豚肉 生揚げ 米みそ 飲用牛乳	米 ひまわり油 さとう でん粉	にんにく しょうが ぶなしめじ にんじん たけのこ 根深ねぎ なす 青ピーマン はくさい きゅうり ゆず 緑豆もやし	
15 木		ごはん アップルハンバーグ じゃがバターじゃようゆ ジュリエンスープ	飲用牛乳 豚肉 卵	米 ひまわり油 パン粉 さとう じゃがいも バター	たまねぎ りんご にんじん セロリー キャベツ	アップルハンバーグ 旬のりんごを、肉ダネにも、ソース にも入れて作ります。
16 金		ごはん にんじんふりかけ にくじゃが きなこまめ	飲用牛乳 しらす干し 豚肉 黄だいず きな粉	米 ごま油 ひまわり油 じゃがいも さとう でん粉 しらたき	こまつな にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	
19 月		すきやきどん だいごんとほたてのあえもの	豚肉 焼き豆腐 飲用牛乳 はたてフレーク	米 ひまわり油 しらたき さとう でん粉	たまねぎ はくさい 干しいたけ 根深ねぎ だいごん きゅうり	毎月19日は 「食育の日」
20 火		エビチリチャーハン ユーリンチー はくさいしょうがスープ	焼き豚 えび 鶏肉 飲用牛乳	米 ひまわり油 ごま油 でん粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース 根深ねぎ えのきたけ にんじん はくさい	最後の一粒まで きれいに食べて お血ピカピカ!!
21 水		くりおこわ ぶりのてりやき とりごもくじる	飲用牛乳 ぶり 鶏肉 米みそ	米 もち米 じゃがいも 栗 黒ごま さとう でん粉 こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん だいごん 根深ねぎ	栗おこわ 旬の栗でおこわを作ります。
22 木		こうやどうふのたまごとじどん こんにゃくサラダ	豚肉 凍り豆腐 卵 飲用牛乳 まぐろ類缶詰	米 ひまわり油 さとう サラダこんにゃく	たまねぎ にんじん ごぼう ぶなしめじ 糸みつば キャベツ 緑豆もやし きゅうり 根深ねぎ	和食の料理では、かつお節、さば 節、煮干し、昆布、しいたけから、 料理に合わせて出汁をとります。
23 金		ごはん のりのつくだに さけのレモンじゃようゆ つぼんじる	飲用牛乳 のり さけ 鶏肉	米 さとう でん粉 ひまわり油 じゃがいも こんにゃく	レモン だいごん にんじん ごぼう はくさい こねぎ 干しいたけ	郷土料理 熊本県の「つぼん汁」 「つぼ」と呼ばれる深い碗に入れて 食べられていたことから、「つぼの 汁」、そして「つぼん汁」となりま した。
26 月		きんぴらごはん じゃがいものそばろに わかめのみそしる	豚肉 飲用牛乳 絹ごし豆腐 わかめ 米みそ	米 麦 ひまわり油 じゃがいも でん粉	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ だいごん えのきたけ ほうれんそう 根深ねぎ	
27 火		チリピーンズドッグ ベーコンキャベツスープ ぶどう	豚肉 黄だいず 米みそ 飲用牛乳 ベーコン レンズまめ	コッペパン ひまわり油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん キャベツ ぶどう	 秋の味覚をいただきます！ 秋が旬のさつまいも、栗、きのこ、 ぶどう、りんごなど秋の味覚がたく さな登場します。
28 水		キャロットライス いわしのハーブパンこやき あきあじチャウダー	ベーコン 飲用牛乳 いわし ベーコン 白いんげん豆 調理用牛乳	米 ひまわり油 オリーブ油 パン粉 さつまいも バター でん粉	にんじん パセリ たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ	
29 木		スパゲッティナポリタン コールスローサラダ パンプキンケーキ	ウインナー チーズ 調理用牛乳 飲用牛乳 卵	スパゲティ ひまわり油 さとう 薄力粉 バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト キャベツ にんじん コーン かぼちゃ	パンプキンケーキ かわいいカップに入れて、みなさん に、手作りパンプキンケーキをお届 けします。
30 金		むぎわかめごはん きせつのかまぼこじる あげだしどうぶろしだれ	わかめ 飲用牛乳 押し豆腐 油揚げ ちらしかまぼこ	米 麦 こんにゃく でん粉 ひまわり油 さとう じゃがいも	だいごん こねぎ にんじん かぶ ごぼう えのきたけ ほうれんそう	

※ 原材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数22回

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	640	15.0	28.4	2.3	349	95	2.2	231	0.39	0.50	29	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

