

10月 献立一覧表



品川区立大間窪小学校

日	曜	献立名	牛乳	ランチルーム	主な材料			栄養価	
					赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	エネルギー	たんぱく質
					おもにからだをつくるもの	おもに熱や力のもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	キロカロリー(kcal)	グラム(g)
								(中学年)	
3	水	ジャージャーめん ベークドポテト オレンジゼリー 6-1 リクエスト	○	6の2	牛乳 大豆 八丁みそ 赤みそ 豚肉 寒天	中華麺 バター でんぶん じゃがいも 砂糖 油	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ もやし きゅうり 干しいたけ オレンジジュース	645	22.5
4	木	フィッシュバーガー ミネストローネ 梨	○	6の1	牛乳 卵 チーズ メルルーサ ベーコン ひよこ豆	パン マカロニ 油 パン粉 小麦粉	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 梨	626	26.4
5	金	ごはん ぎせい豆腐 ごま和え きのこ汁	○	5の2	牛乳 卵 かまぼこ 豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉	米 里芋 ごま 油 ごま油 砂糖	ほうれん草 小松菜 もやし にんじん ねぎ しめじ 干しいたけ まいたけ	606	26.5
9	火	栗ごはん 小いわしの漬揚げ 沢煮碗 みかん	○	5の1	牛乳 小いわし 油揚げ 豚肉	米 もち米 油 栗 ごま でんぶん 小麦粉 砂糖	大根 にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ みかん	636	21.3
10	水	アーモンドトースト ホワイトシチュー ピクルス	○		牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	パン バター マーガリン 油 ごま油 アーモンド じゃがいも 小麦粉 砂糖	セロリ きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー	642	23.1
11	木	豆そぼろごはん ちくわのいそべあげ 煮浸し みそ汁	○	4の2	牛乳 卵 竹輪 みそ 油揚げ ひたし豆 鶏肉 わかめ あおのり	米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	小松菜 キャベツ たまねぎ にんじん	603	24.5
12	金	チャーハン しゅうまい 青菜と豆腐のスープ 巨峰	○	なかよし	牛乳 卵 豆腐 ハム ベーコン 豚ひき肉	米 しゅうまいの皮 ごま油 でんぶん 油 砂糖	チンゲンサイ ピーマン ねぎ 干しいたけ グリンピース にんじん たまねぎ 巨峰	602	22.6
15	月	ごはん さんまの姿煮 昆布と大豆の佃煮 田舎汁	○	4の1	牛乳 さんま 豆腐 みそ 大豆 昆布 のり	米 じゃがいも ごま 砂糖 油	大根 ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう こんにゃく	661	25.5
16	火	さつまいもごはん 鮭のてり焼き 白菜と生揚げのみそ炒め	○	3の2	牛乳 鮭 生揚げ 赤みそ 豚肉	米 もち米 さつまいも 砂糖 油	白菜 にんじん たけのこ	635	28.0
17	水	マーボー豆腐ごはん わかめスープ パンサンスウ	○		牛乳 八丁みそ 豆腐 赤みそ 豚肉 わかめ	米 ごま油 でんぶん ごま 砂糖 油	きゅうり もやし ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ	598	24.6
18	木	カレーうどん いかと里芋の煮物 フルーツゼリー 6-2 リクエスト	○	3の1	牛乳 いか 鶏肉 豚肉 寒天	うどん 里芋 でんぶん 砂糖 油	小松菜 たけのこ たまねぎ 大根 にんじん こんにゃく みかん パイン	581	27.5
19	金	ごはん 青のりふりかけ わかさぎの甘辛揚げ じゃがいものきんぴら むらくも汁	○		牛乳 卵 わかさぎ ちくわ 鶏肉 のり あおのり けずりぶし	米 小麦粉 ごま じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	ほうれん草 さやいんげん もやし ねぎ にんじん	579	21.0
20	土	ハヤシライス ホールコーンスープ 柿	○		牛乳 豚肉 ベーコン	米 バター 小麦粉 赤ザラメ 油	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン トマトジュース マッシュルーム グリンピース 柿	662	20.7
22	月	ひじきごはん さばの塩焼き 手作り福神漬 大学芋 みそ汁	○	2の2	牛乳 さば みそ 油揚げ 大豆 鶏肉 ひじき	米 油 さつまいも ごま 水あめ 砂糖	小松菜 もやし 大根 なす にんじん れんこん きゅうり こんにゃく 干しいたけ	663	24.9
23	火	バターロール 手作りソーセージ ジャーマンポテト ポトフ	○		牛乳 豚肉 牛肉 ひじき ベーコン	バターロール パン粉 じゃがいも でんぶん 砂糖 油	セロリ たまねぎ パセリ かぶ にんじん	603	28.0
24	水	エビピラフ チリコンカン ジュリエンスープ りんご	○		牛乳 えび 豚肉 鶏肉 ベーコン きんとき豆	米 米粒麦 バター 油	セロリ たまねぎ パセリ ホールトマト にんじん きゃべつ りんご	582	19.9
25	木	わかめごはん さわらのしょうが風味焼き 華風きゅうり 豚汁	○	2の1	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 わかめ 昆布 油揚げ さわら	米 ごま 里芋 油 砂糖 ごま油	きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	596	27.8
26	金	メキシカンライス ビーンズサラダ さつまいものポターージュ 仲良し給食	○		牛乳 生クリーム いか 鶏肉 ベーコン うずら豆 きんとき豆	米 バター 砂糖 さつまいも 油	きゅうり たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ホールコーン キャベツ	644	20.2
29	月	あわごはん 干草焼き 炒合菜 みそ汁 みかん	○	1の1	牛乳 卵 みそ 豚肉	米 もち米 もちあわ じゃがいも 春雨 砂糖 ごま油 でんぶん 油	小松菜 なら もやし ねぎ きゃべつ 大根 にんじん たけのこ 干しいたけ みかん	611	22.3
30	火	きのこごはん あじの香味揚げ ミニトマト まめまめ汁	○	1の2	牛乳 あじ みそ 大豆 油揚げ 鶏肉	米 油 でんぶん 砂糖 小麦粉 ごま油 じゃがいも	しめじ ごぼう にんじん 大根 ねぎ こんにゃく 干しいたけ ミニトマト	612	26.8
31	水	ミルクパン 茹で野菜和風ドレッシング パンプキンシチュー 焼きりんご	○		牛乳 生クリーム 鶏肉 粉チーズ ベーコン	パン バター 油 ごま ごま油 小麦粉 砂糖	かぼちゃ もやし にんじん きゅうり たまねぎ りんご	630	20.7

※献立は、学校行事や食材料の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

10月号



ぱくぱくだより

平成24年 9月27日
品川区立大間窪小学校
校長 橋本 茂樹
栄養士 大島 有美

ようやく日中の日差しも和らぎ、朝晩は涼しくなってきました。

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋・・・と楽しみなことがたくさんある季節ですが、夏の疲れが出やすい時期でもあります。①栄養・・・朝・昼・夕食をしっかり食べる（もちろん給食も） ②運動・・・適度に体を動かす ③休養・・・たっぷり眠る の3点を心がけて、元気に過ごしてほしいと思います。



10月の献立から ～6年生からのリクエスト給食～

3日(水) 1組・・・ジャージャーめん・ベークドポテト・オレンジゼリー・牛乳
ジャージャーめんは、毎月リクエスト給食に登場する、子どもたちに大人気のメニューです。今月は、レシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試し下さい。

18日(木) 2組・・・カレーうどん・イカと里芋の煮物・フルーツゼリー・牛乳
だんだん涼しくなってくるこの季節にぴったりのメニュー、カレーうどんです。カレーライスのカレーは、豚骨・鶏がらでスープを取りますが、カレーうどんは、和食なのでかつお節でだしを取ります。フルーツゼリーに入っている果物は、パイナップル・黄桃・みかんです。学校で作るゼリーは、ゼラチンではなく寒天を使い、しっかり加熱して作ります。

10月の給食予定

- 16日(火) 6年生 連合体育大会
・・・給食なし
- 17日(水) 6年生 連合体育大会予備日
・・・給食なし
- 19日(金) なかよし学級 連合学習発表会
・・・給食なし
- 26日(金) 仲よし給食

10月の平均		
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1・2年生	568	22.1
3・4年生	620	24.0
5・6年生	672	25.9
基準値 (中学年)	660	20.0

★10月の給食めあて★ 後片付けはきちんと手際よくしよう

皆さん、給食の後片付けは、きちんとしていますか？
下の5つのポイントを見て、自分の片付け方をチェックしましょう！



- ① お皿の中に、ごはん粒などが残っていないかな？
 - ② 牛乳パックは、きれいにたたんで、まとめてあるかな？
 - ③ ストローは、クラスで一つにまとめてあるかな？
 - ④ 同じお皿どうし重ねているかな？
 - ⑤ はし・スプーン・フォークは、きれいにケースの中に入っているかな？
- 来年度4月から、豊葉の杜学園の開校と同時に、給食で使う食器が陶磁器に変わります。今までもランチルーム給食のときには、陶磁器食器を使っていましたが、来年度に向けて、重くて割れやすい食器の扱い方をしっかり練習しておきましょう。

人気メニューレシピ《ジャージャーめん》

材 料	一人分量	切り方・下処理
炒め油	2g	
蒸し中華めん	120g	
炒め油	0.8g	
にんにく	0.4g	みじん切り
しょうが	0.4g	みじん切り
豚ひき肉	13g	
ねぎ	4.5g	みじん切り
たまねぎ	25g	みじん切り
にんじん	10g	みじん切り
たけのこ	15g	みじん切り
干しいたけ	0.5g	戻す→みじん切り
大豆(乾燥)*1	6.5g	戻す→みじん切り

水	45g	スープ*2
豚骨	10g	
鶏がら	5g	
酒	2.2g	A
三温糖	3.6g	
しょうゆ	4g	
赤みそ	3.5g	
八丁みそ	3.5g	
とうぼんじゃん	0.25g	合わせる
水	5g	
でんぷん	2.5g	茹でる
もやし	30g	
きゅうり	10g	

【作り方】

1. めんを(蒸してから)炒める。
2. 油で、にんにく・しょうがを炒め、ひき肉と野菜を加えて炒める。
3. スープを入れて、煮立ったら大豆とAを入れる。
4. 水溶きでんぷんを入れて、とろみをつける。

- *1 乾燥大豆は戻すと約2倍の量になります。水煮大豆を使えば、手軽に作れます。水煮大豆:一人分量=13gです。
- *2 スープの素を使えば、手軽に作れます。

