

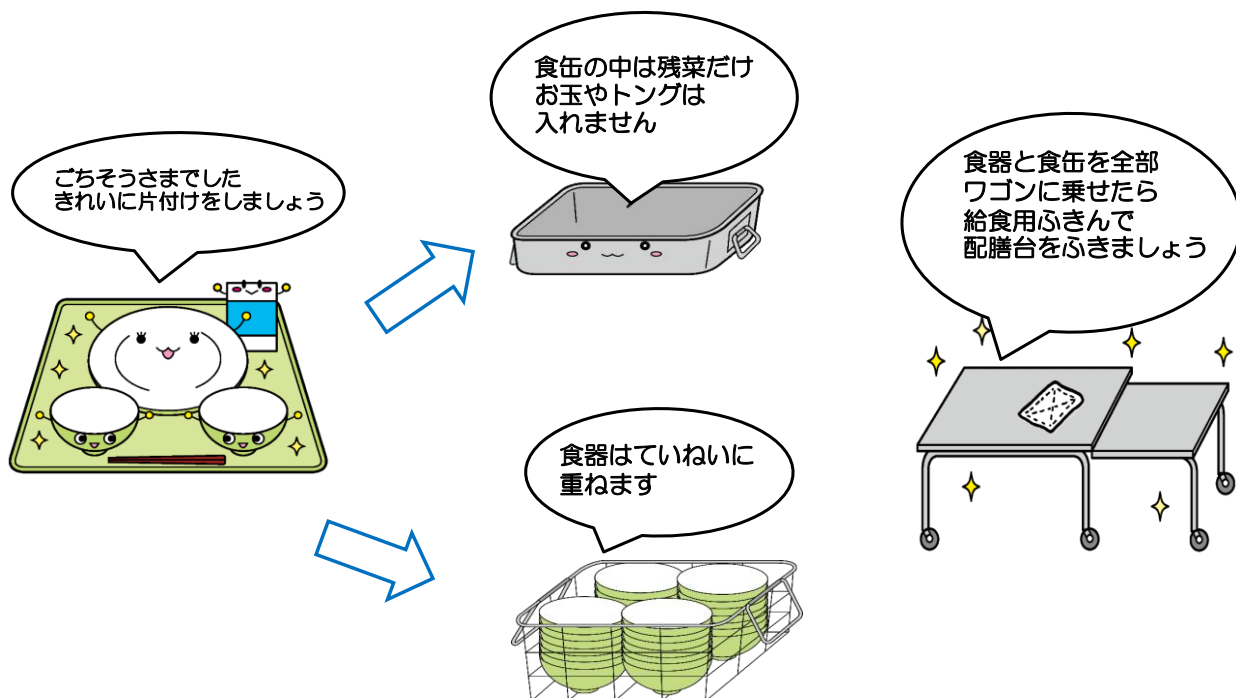
10月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 廣石 雄司
栄養士

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋といわれるように、秋は気候もよく充実した日々が過ごせる季節です。朝夕は冷え込むようになりましたが、風邪などひかないように体調には十分気を付けましょう。

あと片付けをきちんとしましょう！！

食事のあと片付けがしやすいように、食器や箸をきれいに重ねて並べる、残さずきれいに食べるなどは食べることへの感謝の気持ちを表すことにつながります。毎日の食事の後には、きれいに片付けをしてありがとうの気持ちを伝えましょう。ご家庭でもご協力をお願いします。



おいしい新米の季節です。

今月の世界の料理

10月7日(火)世界の料理 ～ブラジル～

今月の世界の料理はブラジル料理です。ブラジルの伝統料理とも言われている「フェイジョアーダ」は、黒いんげん豆や白いんげん豆、お肉と一緒にじっくり煮込みます。ブラジルではとても人気があり、日本の「おでん」や「豚汁」のように、家族みんなで食べるあたたかい家庭の味です。

「白身魚のヴィナグレッチ」のヴィナグレッチとは、ポルトガル語で「酢＝ヴィナグレ」に由来する名前です。給食では、トマト・玉ねぎ・ピーマンを細かく切り、酢と油を合わせてソースを作り、白身魚を揚げてソースをかけて提供します。給食では酸味をやわらげ、野菜が苦手な子どもでも食べやすいように工夫して作る予定です。ぜひ楽しみにしていて下さいね。

新米の季節となりました。本校でも9月の下旬から山形県鶴岡市から取り寄せている新米の(はえぬき)を使用しています。最近では、天候不良や生産のコストの上昇などの影響で、お米の価格が高騰しています。給食でも、限られた予算の中で食材をやりくりしながら、おいしいごはんを子どもたちに届けられるよう工夫しています。

ご飯のよいところは？

☆よく噛む習慣が付きます

小麦粉で作るパンと違って、ご飯は粒なので、よく噛んで食べる習慣が自然に身に付きます。

☆腹もちがよくなります。

ご飯はゆっくり消化されるので、パンや麺より腹もちがよくなります。

☆どんな料理にもあいます。

和食、洋食、中華、どんなおかずにもよく合い、食卓をとて豊かにします。主食がご飯ですと組み合わせて食べることができるので、栄養バランスのよい食事になります。

10月 学校給食献立表

令和7年度《家庭数》  **こんげつのもくひょう** 

あとかたづけを きちんとしよう

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

日	曜	献立名	主な材料名						エネルギー kcal		
			おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える		たんぱく質 g		
1	水	秋の香りごはん 生揚げとそぼろの煮物 白菜と小松菜ののり和え くだもの(みかん)		こめ さつまいも あぶら でんぶん	くり ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	とりにく かつおぶし きざみのり	にんじん しょうが えだまめ みかん	ほししいたけ たまねぎ はくさい しめじ たけのこ こまつな	615kcal 27.4g	
2	木	ピピンパ トック フルーツポンチ		こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら もち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ はくさい パインかん りんごかん	ぜんまい たけのこ こまつな もやし にんにく ほししいたけ	しめじ たけのこ こまつな はくさい	606kcal 20.8g
3	金	胚芽パン フレンチエッグ にんじンドレッシングサラダ 白菜のスープ		はいがパン バター あぶら	じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ハム チーズ	スキムミルク たまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ こまつな	きゅうり もやし はくさい	にんじん はくさい	598kcal 28.6g
6	月	和風スパゲティー 切り干し大根のサラダ 月見だんご		スパゲティー バター ごまあぶら	あぶら さとう しらたまもち でんぶん	ぎゅうにゅう いかに ハム	えび ハム	にんにく しめじ コーン	たまねぎ こまつな	にんじん きりぼしだいこん	608kcal 25.4g
7	火	チーズパン 白身魚のヴィナグレッツ フェイジョアダー くだもの(りんご)	 世界の料理 ブラジル	チーズパン こむぎこ さとう	でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン くろまめ	ホキ ぶたにく いんげんまめ	トマト にんじん りんご	たまねぎ キャベツ セロリー	パブリカ	636kcal 31.0g
8	水	麦ごはん さつま汁 魚(ワラサ)のもみじ焼き はすのさんばい		こめ さとう さつまいも	おしむぎ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし とうふ	ワラサ こなかつお とりにく	にんじん こまつな	れんこん ごぼう だいこん ねぎ		686kcal 31.1g
9	木	ぶどうパン パンプキンシチュー フレンチサラダ 菊花みかん		ぶどうパン こむぎこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	ベーコン レンズまめ	たまねぎ かぼちゃ りんご	にんじん キャベツ みかん	マッシュルーム きゅうり	638kcal 24.6g
10	金	麦ごはん みそ汁 手作りさつま揚げ ひと塩野菜	 1年生 遠足	こめ でんぶん あぶら	おしむぎ パンこ	ぎゅうにゅう いかに とうふ かつおぶし	タラ ほしひじき たまご	にんじん きゅうり かぼちゃ	たまねぎ しょうが はくさい こまつな	キャベツ	609kcal 27.9g
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 13日はスポーツの日でお休み ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪											
14	火	麦ごはん かきたま汁 かつおの甘酢がらめ きざみこんぶの五目煮		こめ さとう こめこ ごまあぶら	おしむぎ でんぶん あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう きざみこんぶ かつおぶし わかめ	かつお あぶらあげ とうふ たまご	しょうが ほししいたけ	にんじん ねぎ ごぼう こまつな		642kcal 32.4g
15	水	ねぎ塩豚丼 こんにゃくサラダ くだもの(梨)		こめ ごまあぶら あぶら	おしむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ こんにゃく ねぎ もやし えだまめ レモン こんにゃく きゅうり にんじん なし	たまねぎ キャベツ きゅうり		567kcal 20.0g
16	木	麦ごはん 田舎汁 卵焼き 豚肉とこんにゃくのピリ辛		こめ あぶら ごまあぶら	おしむぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	とりにく かつおぶし たまご	にんじん たけのこ ほししいたけ こんにゃく だいこん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり		628kcal 29.4g
17	金	烏山風ジーローハン サラータンスープ 豆花風(トウファふ)	 世界の料理 台湾	こめ さとう くろざとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいす とうにゅう ぶたにく うすらたまご こなセラチン こなかんてん	とりにく こなチーズ わかめ	にんにく しょうが にんじん にら たけのこ たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ ねぎ みかんかん	たまねぎ しょうが はくさい こまつな		658kcal 33.6g
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 19日は食育の日です ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪											
20	月	秋野菜のカレーライス 香味野菜のドレッシングサラダ くだもの(柿)	 ジョア	こめ あぶら じゃがいも	おしむぎ さつまいも こむぎこ さとう	とりにく にゅうざんいんりょう わかめ	こなチーズ	にんにく しょうが セロリー しめじ にんじん りんご キャベツ だいこん コーン かき	たまねぎ キャベツ きゅうり		588kcal 14.7g
21	火	ショートニングパン ABCスープ ポテトグラタン 菊花みかん	 5年生 社会科見学	パン あぶら	じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ベーコン レンズまめ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー みかん	マッシュルーム		596kcal 28.4g
22	水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ カップヨーグルト		こめ あぶら でんぶん	おおむぎ さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ヨーグルト だいす	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ にら キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり		657kcal 29.4g
23	木	麦ごはん 飛鳥汁 さんまのかば焼き 野菜のおかかかけ		こめ でんぶん あぶら じゃがいも	おしむぎ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ	さんま とりにく とうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ だいこん	たまねぎ キャベツ きゅうり		691kcal 28.8g
24	金	チャンボン麺 塩ナムル 大学芋		むしちゅうかめん さつまいも ごま	あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	ぶたにく かまぼこ	しょうが はくさい ねぎ	にんにく もやし こまつな		591kcal 21.5g
27	月	わかめごはん 豚汁 ししゃものカレー揚げ 有機野菜のポテトサラダ		こめ あぶら さとう	こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	わかめ かつおぶし とうふ	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	にんじん だいこん こんにゃく		610kcal 26.3g
28	火	ガーリックトースト ポークビーンズシチュー 野菜のレモンサラダ		しょくばん あぶら さとう	バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	こなチーズ ぶたにく だいす	にんにく にんじん きゅうり パセリ トマト レモン	たまねぎ キャベツ		645kcal 26.2g
29	水	麦ごはん のっぺい汁 鯖(さば)のみそだれかけ 小松菜とちくわのあえもの		こめ さとう さといも	おしむぎ でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし とうふ	さば きざみのり とりにく	しょうが にんじん こんにゃく	はくさい ごぼう たけのこ ほししいたけ	こまつな だいこん	640kcal 28.6g
30	木	じゃことう青のりのごはん 豚肉と大根のうま煮 りんごゼリー		こめ ごま さとう	ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あおのり うすらたまご こなセラチン こなかんてん	じゃこ ぶたにく さつまあげ	しょうが はくさい	だいこん りんごジュース	こんにゃく	593kcal 23.1g
31	金	カレーつけうどん もやしのごまあえ かぼちゃのケーキ		うどん でんぶん ごま	あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし たまご	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ きゅうり かぼちゃ	にんじん こまつな		639kcal 25.6g

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。