

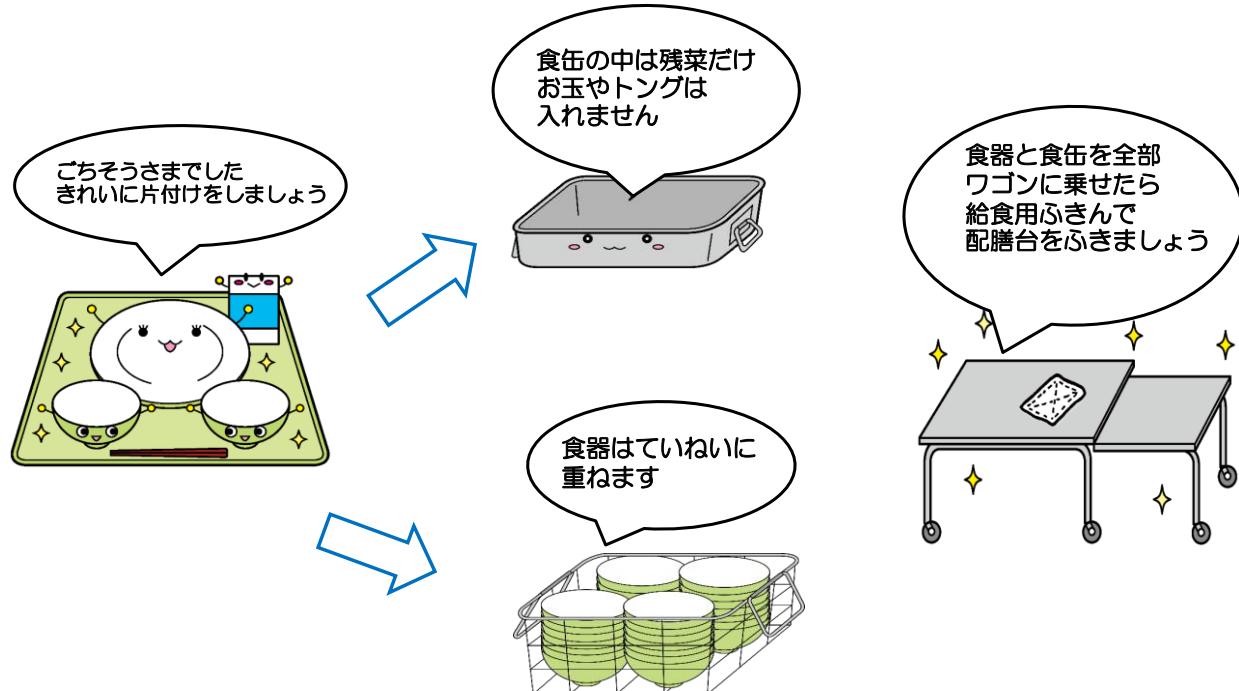
# 10月 給食だより

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、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。

☆どんな料理にもあります。

和食、洋食、中華、どんなおかずにもよく合い、食卓をとても豊かにします。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

## あとかたづけを きちんとしよう

令和7年度《家庭数》



温知学舎 世田谷区立鳥山小学校

日	曜	献立名	主な材料名						エネルギー kcal たんぱく質 g
			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		
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)	ごめ 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 たまねぎ えだまめ みかん	ほししいだけ たまねぎ はくさい こまつな	615kcal 27.4g
2	木	ビビンバ トック フルーツポンチ	ごめ 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	しょうが たまねぎ たまねぎ	せんまい にんじん にんじん	606kcal 20.8g
3	金	胚芽パン フレンチエッグ にんじんドレッシングサラダ 白菜のスープ	はいがパン ハター あぶら	じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク 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	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 ハター 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 えび いか	えび ハム	ににく しめじ コーン	たまねぎ こまつな にんじん	608kcal 25.4g
7	火	チーズパン 白身魚のヴィナグレット フェイジョアーダ くだもの(りんご)	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 ホキ 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	636kcal 31.0g
8	水	麦ごはん さつま汁 魚(ワラサ)のもみじ焼き はすのさんぱい	ごめ 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	686kcal 31.1g
9	木	ふどうパン パンブキンシチュー フレンチサラダ 菊花みかん	ふどうパン こむぎこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	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 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	ごめ でんぶん あぶら	パンこ あぶら	ぎゅうにゅう いか 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 こまつな	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	ごめ さとう こめこ ごまあぶら じゃがいも でんぶん わかめ	おしむぎ でんぶん あぶら こめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう きざみこんぶ あぶらあげ かつおぶし とうふ	かつお あぶらあげ とうふ たまご	しょうが ほししいだけ ねぎ	にんじん 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)	ごめ ごまあぶら あぶら	おしむぎ さとう こま	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ににく	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	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	ごめ 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 かつおぶし なまあげ	とりにく かつおぶし たまご	にんじん たまねぎ ほししいだけ こんにゃく だいこん ねぎ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんじん きゅうり れんこん ごぼう	628kcal 29.4g
17	金	鳥山風ジーローハン サーラータンスープ 豆花風(トウファふう)	ごめ さとう くろさとう	あぶら ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう だいす とうにゅう ぶたにく うずらたまご	とうふ ぶたにく ぶたにく たまご	ににく	しょうが にんじん にら たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん ほししいだけ ねぎ みかんかん	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 のり	ごめ あぶら じゃがいも	おしむぎ さつまいも こむぎこ	とりにく さとう さとう	こなチーズ にゅうさんいんりょう わかめ	しょうが たまねぎ 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	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 マッシュルーム キャベツ セロリー みかん	596kcal 28.4g
22	水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ カップヨーグルト		ごめ 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	ににく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいだけ にら キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	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		ごめ 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 キャベツ こまつな にんじん たまねぎ だいこん	691kcal 28.8g
24	金	チャンポン麺 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 いか	ぶたにく かまぼこ	しょうが はくさい もやし ねぎ	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		ごめ あぶら さとう	こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう わかれ かつおぶし とうふ	わかれ わかれ わかれ	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	610kcal 26.3g
28	火	ガーリックトースト ポークピーンズシチュー 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 ウインナー	こなチーズ ぶたにく だいす	バセリ トマト レモン	645kcal 26.2g
29	水	麦ごはん のっつい汁 鯖(さば)のみぞれかけ 小松菜とちくわのあえもの		ごめ 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	さば きざみのり とりにく	しょうが はくさい ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ほししいだけ	640kcal 28.6g
30	木	じゃこと青のりのごはん 豚肉と大根のうま煮 りんごゼリー		ごめ 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 うずらたまご	じゃこ さつまあげ こなセラチン こなかんてん	しょうが はくさい りんごゼリー	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 にんじん かぼちゃ	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。