

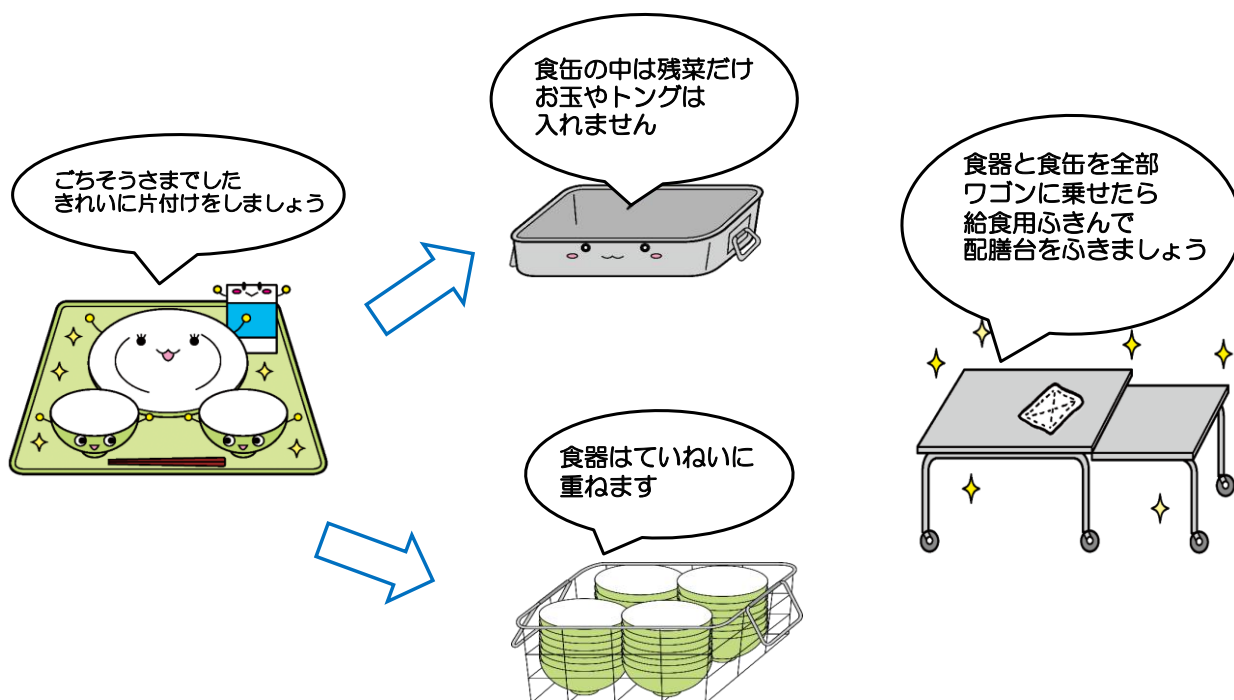
10月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 村田 奈緒美
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す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。



日本の郷土料理



10月16日(金)郷土料理 ～北海道～

今月は北海道の料理です。給食委員会のみなさんが考えました。「エスカロップ」は北海道の根室市で生まれました。バターライスの上にカツをのせ、デミグラスソースをかけて食べる料理です。名前の由来は、フランス料理の「エスカロープ」という、薄く切った肉料理からきたといわれています。

「エスカロップ」は昭和のころに根室市の飲食店で考えられ、今では北海道根室市を代表するご当地グルメとして親しまれています。地元では「エスカ」と呼ばれることもあります。

給食委員会では、みんなに喜んでもらえるように、見た目や栄養バランスも考えながら献立を考えました。北海道の食文化にふれながら、楽しく食べてもらえたら嬉しいです。

おいしい新米の季節です。

新米の季節となりました。本校でも10月の上旬から山形県鶴岡市から取り寄せている新米のコシヒカリを使用する予定です。最近では、天候不良や生産のコストの上昇などの影響がありますが、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

令和8年度



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日は都民の日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪												
2	金	ショートニングパン ポテトグラタン ABCスープ くだもの(巨峰)		パン あぶら	じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン レンズまめ とりにく	たまねぎ キャベツ	にんじん セロリー	マッシュルーム きょうほう	597kcal	
											26.7g	
5	月	中華丼 おさつフライ くだもの(りんご)		こめ あぶら でんぶん	おしむぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか あさり	ぶたにく えび うずらたまご	にんにく たけのこ たまねぎ	しょうが にんじん はくさい	ほししいたけ きくらげ りんご	644kcal	
											21.9 g	
6	火	麦ごはん 田舎汁 千草卵焼き 切り干し大根のサラダ		こめ あぶら ごまあぶら	おしむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご なまあげ	ぶたにく かつおぶし ハム	にんじん ほししいたけ コーン	たけのこ きりほしだいこん だいこん	たまねぎ きゅうり ねぎ	652kcal	
											31.1 g	
7	水	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル		こめ あぶら でんぶん	おしむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく とうふ	にんにく たけのこ にら	しょうが にんじん もやし	ねぎ ほししいたけ こまつな	616kcal	
											28.1g	
8	木	パンブキンパン トマトビーンズシチュー ツナ入りレモンドレッシングサラダ		パンブキンパン じゃがいも こむぎこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ベーコン だいず	たまねぎ パセリ きゅうり	にんじん キャベツ レモン	トマト もやし	602kcal	
											26.1g	
9	金	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	こまつな だいこん ほししいたけ	637kcal	
											28.3g	
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 12日はスポーツの日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪												
13	火	麦ごはん 豚汁 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 とうふ	さんま ぶたにく	しょうが こまつな だいこん	キャベツ にんじん こんにゃく	もやし ごぼう ねぎ	670kcal	
											27.6g	
14	水	パインパン 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		パインパン バター あぶら	じゃがいも 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 コーン もやし	きゅうり たまねぎ はくさい	にんじん りんご こまつな	582kcal	
											26.4g	
15	木	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)		こめ あぶら じゃがいも	おしむぎ さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	にんにく セロリー キャベツ	しょうが しめじ だいこん	たまねぎ にんじん りんご かき	627kcal	
											19.4g	
16	金	エスカロップ ラーメンサラダ 菊花みかん		こめ あぶら さとう	バター こむぎこ ちゅうかめん	ぎゅうにゅう あぶら	ぶたにく パンこ ごま	パセリ たまねぎ キャベツ コーン	たまねぎ もやし みかん	たけのこ きゅうり	679kcal	
											24.1g	
19	月	有機米ごはん さつま汁 ブリの照り焼き 有機野菜のはすのさんばい		こめ ごま	さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし とうふ	ぶり こなかつお とりにく	しょうが にんじん ねぎ	れんこん こまつな	だいこん ごぼう	626kcal	
											31.1 g	
20	火	チーズパン 豆腐のチキンナゲット 大根サラダ 白いんげん豆のトマトスープ くだもの(巨峰)		チーズパン パンこ さとう	でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	とうふ おから しろいんげんまめ	たまねぎ コーン トマト きょうほう	だいこん きゅうり キャベツ	にんじん にんにく パセリ	659kcal	
											31.2g	
21	水	スパゲティナポリタン ジャガイモのハニーサラダ フルーツヨーグルト		スパゲティ じゃがいも	あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	ベーコン ぶたにく	たまねぎ キャベツ りんごかん	にんじん みかんかん ももかん	ピーマン パインかん ブルーベリー	564kcal	
											21.6g	
22	木	わかめごはん 豆腐汁 フーフレックカツ ツナサラダ		こめ コーンフレーク さとう	こむぎこ あぶら	わかめ たまご こんぶ とうふ	とりにく ツナかん わかめ かつおぶし かまぼこ	キャベツ たまねぎ こまつな	きゅうり りんご	にんじん ねぎ	614kcal	
											25.6g	
23	金	お茶漬 天ぷら(さつまいも・ちくわ) カリカリ油揚げと野菜のお浸し みかん		こめ さつまいも あぶら	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	こんぶ ちくわ	にんじん もやし	ねぎ みかん	こまつな	646kcal	
											22.1g	
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 26日は振替休業日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪												
27	火	麦ごはん みそ汁 かつおの甘酢がらめ 刻みこんぶの五目煮		こめ さとう こむぎこ ごまあぶら	おしむぎ でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず さつまあげ とうふ	かつお きざみこんぶ かつおぶし わかめ	しょうが ほししいたけ だいこん	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ	648kcal	
											33.5g	
28	水	秋の香ごはん 呉汁 ししゃものから揚げ 和風サラダ		こめ さつまいも こむぎこ ごま	くり でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ぶたにく	とりにく ししゃも かつおぶし とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ	ほししいたけ きゅうり こんにゃく	しめじ だいこん ねぎ	644kcal	
											30.4g	
29	木	きな粉揚げパン 春雨スープ パリパリサラダ りんごゼリー		コッペパン さとう ワントンのかわ	あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかんてん	きなこ うずらたまご こなぜラチン	にんじん きくらげ だいこん りんごジュース	たまねぎ しょうが キャベツ	もやし こまつな りんご	618kcal	
											23.0g	
30	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	にんじん かぼちゃ	こまつな もやし	645kcal	
											26.5g	

※ 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。