

10月 給食だより



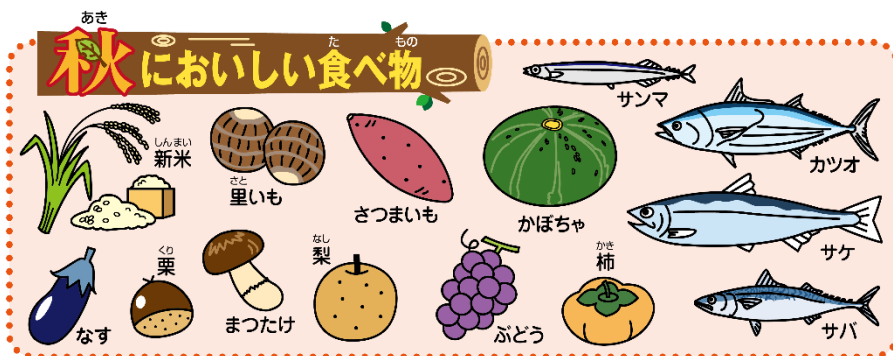
江戸川区立第三松江小学校

校長 熊田 和則

栄養士 土屋 菜美

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

暦の上では秋となりましたが、まだ気温の高い日が続いています。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



あじよく味わって

食べていますか?

10月の給食では、

10/4 柿

10/13 さつまいも

10/20 サンマ、梨

10/23 サバ

10/26 栗、里芋

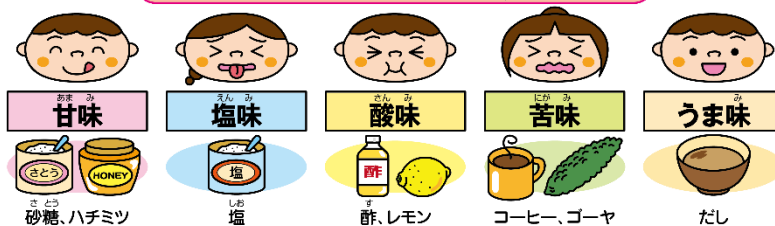
10/31 かぼちゃ

を使います。



皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



10月の行事食



10月16日(月)

三松小65周年



10月16日(月)は、三松小の開校65周年記念の日です。

今年は10月13日(金)に、お赤飯や紅白を取り入れたお祝い献立を提供する予定です。

～お祝い献立～

- お赤飯
- 鶏肉の照り焼き
- 和風小松菜サラダ
- 紅白すまし汁
- さつまいものケーキ



10月分よていこんだてひょう



令和5年度

江戸川区立第三松江小学校
校長 藤田 和剛

日	曜日	主食	牛乳	こんだてぬい	からだをつくるものになる	ねつやちからのものとなる	からだのちようしきととのえる	エネルギー
2	月	ごはん	○	むぎごはん さかなのこうみあげ こまつなとツナのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう、いなし、ツナ、だしこんぶ、とうふ、わかめ、しらす、あかみそ	こめ、むぎ、かたくくりこ、あぶら、さとう、ごま、あぶら	しょうが、ねぎ、パセリ、こまつな、ちやし、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、ねぎ、えのき、だけ	578 24.7 19.7
3	火	ごはん	○	のざわなじゃこごはん さかなのしおだれやき ごまあえ ごもくみそしる みかん	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、たら、ぶたにく、あぶら、あげ、とうふ、あかみそ、しらす、みそ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう、ごま、すりごま、ねりごま、じゃがいも	のざわな、なげ、ねぎ、にんにく、しそ、モンキ、キャベツ、ちやし、にんじん、こまつな、ごぼう、きりぼし、だいこん、みかん	562 28.2 15.1
4	水	ごはん	○	むぎごはん にくじゃが かきたまじる かき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こやう、とうふ、とうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こんにゃく、じゃがいも、かたくくりこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さや、いんげん、ねぎ、こまつな、かき	572 22.7 15.2
5	木	パン	○	てづくりピザ ツナサラダ ようふうとうふスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、ツナ、とうふ	きょうりき、こむぎ、こさとう、オリーブオイル、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、レモン、しょうが、えのき、だけ、こまつな	563 23.3 23.8
6	金	ごはん	○	ごましおごはん ししゃものいそべあげ こんにゃくのビリリに いなかじる	ぎゅうにゅう、ししゃも、あおりのたまご、だしこんぶ、かりにく、とうふ、あかみそ、しらす、みそ	こめ、ごま、ごま、むぎ、あぶら、ごま、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	579 25.5 20.2
10	火	めん	○	★スパゲティミートソース こまつなとだいこんのサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こな、チーズ、ハム、かんでん	スパゲティ、あぶら、こめ、バター、さとう	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、こまつな、オレンジ、ジュース、パイナップル	610 22.7 19.5
11	水	ごはん	○	★マーボーどん ちゅうかあえ あん、にんどうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、とうふ、わかめ、かんでん、ぎゅうにゅう、れん、にんどうふ、なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくくりこ、ごま、あぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にん、きゅうり、ちやし、レモン、パイナップル、もも、みかん	613 24.8 19.4
12	木	パン	○	カレーミートサンド チキンサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズ、まめ、うすら、まめ、とり、ベーコン、とうにゅう、だいす	コッペパン、あぶら、こめ、じゃがいも、こまつな、さとう、ごま、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、えのき、だけ	561 27.5 20.4
13	金	ごはん	○	おせきはん とりにくのてりやき わふうこまつなサラダ こうはくすましじる さつまいものケーキ	ぎゅうにゅう、さき、とり、にく、ツナ、とうふ、わかめ、はんぺん、たまご	こめ、もち、ごま、ごま、あぶら、さとう、こめ、バター、さつまいも	しょうが、にんにく、こまつな、ちやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、えのき、だけ	623 25.9 20.7
17	火	パン	○	パインパン ポテトオムレツ こまつなとコーンのチャウダー	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、たまご、こな、クリーム、とうにゅう、あさり、しらす、いんげん、まめ	パインパン、じゃがいも、あぶら、こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん、パセリ、マッシュルーム、キャベツ、ホールコーン、クリーム、コーン、こまつな	597 26.3 22.9
18	水	ごはん	○	むぎごはん チキンチキンごぼう こまつなじゃこサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう、とり、にく、ちりめんじゃこ、だしこんぶ、あぶら、あげ、とうふ、しらす、あかみそ	こめ、むぎ、かたくくりこ、あぶら、さとう	ごぼう、えだまめ、キャベツ、にんじん、こまつな、ちやし、たまねぎ、ねぎ	595 27.0 19.7
19	木	ごはん	○	ツナチャーハン レバーのチリソース ちゅうかやさいスープ りんご	ぎゅうにゅう、ツナ、たまご、レバー、とり、にく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、エッグ、アマヨネーズ、かたくくりこ、あぶら、さとう、ごま、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ごね、ねぎ、えのき、だけ、はくさい、にん、りんご	569 25.6 19.9
20	金	ごはん	○	さんまのひつまぶし こまつなゆずこしょうあえ はくさいのみそしる なし	ぎゅうにゅう、さんま、たまご、のり、だしこんぶ、しらす、あかみそ、あかみそ、さとう	こめ、むぎ、かたくくりこ、あぶら、さとう、ごま	しょうが、しょうが、きさい、いんげん、こまつな、ちやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのき、だけ、なし	572 21.4 20.4
23	月	ごはん	○	おかかごはん さかなのしおやき ごまみそあえ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう、こな、かつお、サバ、あかみそ、だしこんぶ、こやう、とうふ、しらす、みそ	こめ、むぎ、さとう、ごま、すりごま、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、えのき、だけ、たまねぎ、ねぎ	567 26.1 18.7
24	火	めん	○	こまつなやきそば わかめスープ だいごくまめいも	ぎゅうにゅう、ぶた、こまつな、とり、にく、とうふ、わかめ、だいす	むし、ちゅうか、めん、ごま、あぶら、かたくくりこ、あぶら、さつまいも、さとう、みず、あめ、ごま	しょうが、しいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、ちやし、こまつな、えのき、だけ	563 24.2 19.3
25	水	パン	○	ミルクパン おからとツナのナゲット かいそうサラダ トマトのABCマカロニスー	ぎゅうにゅう、おから、とうふ、ツナ、わかめ、くき、わかめ、ぶたにく、しらす、いんげん、まめ	ミルクパン、あぶら、エッグ、アマヨネーズ、かたくくりこ、さとう、ごま、マカロニ、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールトマト、パセリ	565 22.7 23.8
26	木	ごはん	○	くりいりまいだけおこわ さかなのビリッとやき ちりめんサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう、だしこんぶ、とり、にく、あぶら、あげ、ぶり、ちりめんじゃこ、しらす、あかみそ、さとう	こめ、もち、ごめ、くりこ、ごま、あぶら、さとう、こんにゃく、さといも	にんじん、まい、だけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	574 27.2 20.8
30	月	ごはん	○	こうようごはん とりにくのねぎやき だいこんサラダ とんじる	ぎゅうにゅう、とり、にく、ぶた、にく、とうふ、だしこんぶ、あかみそ、しらす、みそ	こめ、おし、むぎ、あぶら、ごま、さとう、ごま、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、きゅうり、セロリ、うめ、ごぼう	562 24.0 19.9
31	火	ごはん	○	★カレーピラフきのこソース コーンサラダ かぼちゃスコーン	ぎゅうにゅう、とり、にく、ベーコン、とうにゅう、なまクリーム、たまご	こめ、むぎ、あぶら、こめ、バター、さとう、ごま、むぎ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、なめしめ、えのき、だけ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、かぼちゃ	619 19.1 20.4



10月の給食もくひょう

食べ終わったら、
自分の席で休みましょう。



★マークのついている給食は、お皿の上に、
ごはん(めん)とルウ(あん)を盛り付けるものです。

今月の平均 () 内は基準値

エネルギー581cal(611)・たんぱく質24.7g(26.8)・脂質20.0g(18.1)

※江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、10月の献立から、現時点では最も正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値を使用して栄養計算を行います。
計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。