



10月

給食献立表



江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤 沙菜
栄養士 井内 華子

こんだてめい				おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ
日 ／ 曜	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか 血や筋肉や骨の もとになる	きいろ 熱や力の もとになる	みどり 体の調子を とどめる	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
1木		都民の日									
2金		ごはん	てづくりツナがんも はくさいのおひたし ぶたにくとだいごんのピリからみそしる	★飲用牛乳、木綿豆腐、ひ じき、まぐろ缶詰、ちりめ んじゃこ、かつお節、豚こ ま、生揚げ、白みそ、赤み そ	精白米、★やまいも、で ん粉、油、ごま油	ごぼう、にんじん、しょうが、はくさ い、ごまつな、もやし、だいごん、え のきたけ、はくさいキムチ	がんも あえも の	ごはん	みそ汁	597 kcal 28.8 g 23.4 g 2.6 g	「てづくりツナがんも」は、栄養満点の豆 腐やひじきなどに、うま味たっぷりのツナ も入れて作ります。
5月		振替休業日									
6火		ミルクパン [SDGsみんなの給食]	ススキのオニオンソース SDGsシーザーサラダ 丸ごとかぼちゃのポタージュ	★飲用牛乳、スズキ、ペー コン、★粉チーズ、白いん げん豆、豆腐、★生クリー ム	★ミルクパン、米粉、で ん粉、油、オリーブ油、さ とう、★食パン・給、さつ まいも、★バター	玉葱、キャベツ、ブロッコリー、にん じく、にんじん、西洋かぼちゃ、パセリ	パン さかな	サラダ	スープ	630 kcal 29.7 g 24.8 g 3.1 g	「SDGs みんなの給食」の日です。「東京湾で とれたスズキ」を使用します。またパン屋から 「捨ててしまうパンの耳」を頂いて、クルト ンを作り、料理に使用します。 詳しくは裏面の食育だよりをご覧ください。
7水		おやこどん	いきゅうじる くだもの (なし)	★飲用牛乳、鶏こま、★た まご、きざみのり、生揚 げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、つきこ んにゃく、三温糖、板こ んにゃく、じゃがいも、ねり ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、えのきた け、だいごん、しょうが、ねぎ、ごまつ な、梨	ごはん たまご	くだも の	汁もの	584 kcal 25.1 g 17.9 g 2.1 g	「利休汁」は、練りごまをたっぷり使用し た濃厚なみそ汁です。茶道で有名な千利休 がごまが好きだったことから、この名前が ついています。
8木		ごはん	だいごんのそばろに きびなごのカレーあげ あぶらあげとほうれんそうのごまあえ	★飲用牛乳、豚ひき肉、生 揚げ、★きびなご、油揚げ	精白米、ごま油、油、板こ んにゃく、じゃがいも、三 温糖、でん粉、米粉、ごま	しょうが、干し椎茸、にんじん、だいご ん、さやいんげん、キャベツ、ほうれん そう、もやし	さかな あえも の	ごはん	にもの	585 kcal 26.3 g 20.9 g 1.4 g	
9金		チキンライス	あきやさいのポトフ キャロットケーキ [目の愛護デー]	★飲用牛乳、鶏こま、レン ズ豆、パコーン、豚こま、 ウィンナー、★たまご	油、★バター、精白米、粒 麦、さつまいも、三温糖、 小麦粉、米粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム、グ リンピース、セロリー、ぶなしめじ、だい ごん、キャベツ、パセリ	ライス	ケーキ	ポトフ	687 kcal 20.9 g 24.4 g 1.9 g	10月10日は、目の愛護デーです。 目の健康によいとされるビタミンAは、人参に 多く含まれています。人参を使って、新メ ニューの「キャロットケーキ」を作ります。
12月		スポーツの日									
13火		こまつなの あんかけやきそば	ポテトのチーズやき ツナともやしのちゅうかサラダ	★飲用牛乳、豚こま、さつ ま揚げ、★あさり、パコー ン、★ピザチーズ、粉寒天	蒸し中華めん、油、三温 糖、でん粉、ごま油、じゃ がいも、さとう	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉 葱、たけのこ、はくさい、もやし、ごまつな、 ホールコーン、パセリ、★りんごジュース、 みかん缶、★パン缶、★もも缶、みかん缶 汁	めん あん	サラダ	ポテト	571 kcal 28.6 g 22.9 g 2.7 g	
14水		さんまの かばやきどん	れんこんチップあえ じゃがもちじる [北海道 郷土料理]	★飲用牛乳、さんま、鶏こ ま	精白米、粒麦、でん粉、油、 三温糖、白ごま、さとう、 ごま油、マヨネーズ (卵 無)、じゃがいも、板こ ん	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅう り、もやし、ホールコーン、れんこん、 だいごん、ごぼう、干し椎茸、ごまつ な、ねぎ	ごはん さかな	あえも の	汁もの	643 kcal 21.0 g 24.7 g 2.3 g	じゃがもち汁は、北海道の郷土料理です。 蒸したじゃがいもを団子にし、野菜たっ ぷりの汁物に入れた料理です。
15木		ごはん	チキンカツ [6年生体育大会応援献立]	★飲用牛乳、とりむね、し らす干し、きざみのり、豚 こま、油揚げ、白みそ	精白米、小麦粉、乾パン 粉、生パン粉、油、さとう、 ごま、板こんにゃく、じゃ がいも	キャベツ、にんじん、ごまつな、も やし、ごぼう、だいごん、ぶなしめじ、ね ぎ	にく あえも の	ごはん	汁もの	572 kcal 25.4 g 17.9 g 1.9 g	10月16日は、6年生の体育大会です。 「勝負に勝つ!」の意味も込めて手作りの チキンカツにします。
16金		てづくり いちごのジャムロール	ボークビーンズ フレンチツナサラダ	★飲用牛乳、豆腐、★たま ご、豚こま、大豆、★粉 チーズ、まぐろ缶詰	強力粉、三温糖、オリーブ 油、小麦粉、★バター、油、 じゃがいも	いちごジャム、レモン、にんにく、玉 葱、にんじん、マッシュルーム、トマト 缶詰、パセリ、ホールコーン、きゅう り、キャベツ	パン	サラダ	シチュー	582 kcal 25.0 g 23.4 g 1.8 g	東小岩の調理室で小麦粉から手作りのパン を作ります。仕上がりは、とてもフワフワ で絶品です。
19月		ちゅうかどん	いりたまごとはるさめのサラダ くだもの (ぶどう)	★飲用牛乳、豚こま、さつ ま揚げ、★卵 (卵無)、 イカ、むきエビ、ハム、★ たまご	精白米、粒麦、油、ごま油、 でん粉、緑豆はるさめ、さ とう、ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじ ん、たけのこ、玉葱、はくさい、グリン ピース、きゅうり、キャベツ、ごまつ な、巨峰	ごはん あん	くだも の	サラダ	576 kcal 23.6 g 17.4 g 1.6 g	
20火		つけめん屋「東」 ごもくうどん	さくらえびのかきあげ フルーツヨーグルト	★飲用牛乳、鶏こま、油揚 げ、★たまご、さくらえ び、★ヨーグルト	さとう、冷凍うどん、小麦 粉、でん粉、さつまいも、 油、はちみつ	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎茸、え のきたけ、たけのこ、ねぎ、ごまつな、 ★もも缶、みかん缶、★パン缶、★も も缶汁	めん かきあ げ	ヨーグ ルト	つけ汁	603 kcal 18.8 g 20.3 g 1.8 g	
21水		ごはん	ちぐさやき さけのしおこうじやき もみじあえ [ローリングストック給食] さつまいものトンじる	★飲用牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、★たまご、油揚 げ、豚こま、白みそ、赤み そ	精白米、粒麦、油、三温糖、 板こんにゃく、さつまい も	干し椎茸、にんじん、玉葱、切干しだい ごん、干し椎茸、さやいんげん、ごば う、だいごん、ねぎ、しょうが	たまご にもの	ごはん	汁もの	593 kcal 24.6 g 20.5 g 2.4 g	毎月1回実施するローリングストック給食 の日です。普段の料理に使える、乾物で保存 が効く「切干大根」は、ローリングス トックおすすすめ食材です。食物繊維も豊富で す。
22木		カレーピラフ きのこソースがけ	ポテトサラダ くだもの (りんご)	★飲用牛乳、鶏こま、白い んげん豆、★牛乳・調理 用、豆腐、★生クリーム、 まぐろ缶詰	精白米、粒麦、油、★バ ター、小麦粉、じゃがい も、さとう	玉葱、にんじん、エリンギ、ほうしめ じ、マッシュルーム、パセリ、きゅう り、ホールコーン、★りんご	ライ ス	くだも の	サラダ	623 kcal 21.0 g 21.6 g 1.7 g	エリンギ、しめじ、マッシュルームを入 れてホワイトソースを作り、カレーピラフに かけて味わいます。
23金		ぐりごはん	しろみざかなのもみじやき ごもくきんぴら つきまかまぼこ入りけんちんじる [十三夜献立]	★飲用牛乳、さわら、さつ ま揚げ、★たまご、油揚 げ、木綿豆腐、かまぼこ (卵 無)	精白米、もち米、★生わか さとう、マヨネーズ (卵 無)、しらたき、ごま油、三 温糖、白ごま、板こんにゃく、 さつまいも	にんじん、ごぼう、れんこん、さやい んげん、だいごん、ねぎ、ごまつな	さかな きんぴ ら	ごはん	汁もの	637 kcal 27.4 g 23.6 g 2.8 g	10月23日は、十三夜です。栗名月とも 呼ばれるので、「栗ごはん」とうさぎ型 のかまぼこを「けんちん汁」に入れます。
26月		セルフおちゃづけ	さけのしおこうじやき もみじあえ くだもの (みかん)	★飲用牛乳、豚こま、青大 豆、生わかめ、パコーン、 木綿豆腐、★たまご	精白米、粒麦、ラード、油、 ごま油、三温糖、でん粉	しょうが、ねぎ、たけのこ、干し椎 茸、はくさいキムチ、にんにく、きゅう り、キャベツ、玉葱、にんじん、えのきた け、グリーンコーン、ホールコーン、チ ンゲンツァイ	さかな あえも の	汁もの	ごはん	573 kcal 26.1 g 18.2 g 2.4 g	「セルフお茶づけ」は、ごはんのだし汁を別の お皿に盛り付けます。一人一人好きなタイミ ングでだし汁をかけて食べます。ごはんには、あ られ・塩昆布・ごま・のりが入っています。
27火		キムチチャーハン	やきにくサラダ スーミータン	★飲用牛乳、塩昆布、きざ みのり、塩ざけ、まぐろ缶 詰	精白米、粒麦、あられ、白 ごま油、さとう	こねぎ、キャベツ、はくさい、ごまつ な、えのきたけ、だいごん、にんじん、 みかん	ごはん	サラダ	スープ	572 kcal 25.3 g 23.1 g 2.4 g	スーミータンは、中国の料理です。中国の コンスープで、クリームコーンと卵を 使ったやさしい甘みのスープです。
28水	ショ レ ン ス ジ	わかめごはん [なかよし班給食]	どいのからあげ さけのしおやき ひじきのもの ごまつなのおかかあえ	炊き込みわかめ、若鶏も も、塩ざけ、ひじき、油揚 げ、かつお節	精白米、粒麦、白ごま、で ん粉、米粉、油、三温糖、 ごま油	温州蜜柑(濃縮還元ジュース)、しょう が、にんじん、ごまつな、もやし	給食室 特製弁当 			608 kcal 25.8 g 17.4 g 2.5 g	【なかよし班給食で使用する持ち物 (3点)】 持ち手のついた袋 (学年・クラス・名前を記 入)、ケースき おはし、レジヤース 【詳細については学校だよりをご覧ください。
29木		とうふのうまにどん	いそかあえ くだもの (ラ・フランス)	★飲用牛乳、豚ひき肉、大 豆、木綿豆腐、生わかめ、 しらす干し、きざみのり	精白米、粒麦、油、でん粉、 ごま油、ごま	しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎 茸、ねぎ、ごまつな、もやし、えのきた け、ラ・フランス	ごはん あん	くだもの	あえもの	568 kcal 25.6 g 18.8 g 2.2 g	ラ・フランスは、フランス原産の西洋なし の一種です。11月に多く出回ります。日 本産の和梨に比べて、香りがよく、果肉が 柔らかいのが特徴です。
30金		ハロウィンの ココアトースト	かぼちゃのシチュー まめまめサラダ	★飲用牛乳、鶏こま、レン ズ豆、豆腐、★牛乳・調理 用、★生クリーム、まぐろ 缶詰、大豆	★食パン、★バター、グラ ニュー糖、油、小麦粉、白 ごま、三温糖	セロリー、玉葱、にんじん、マッシュ ルーム、西洋かぼちゃ、パセリ、キャ ベツ、きゅうり、赤(プリカ)、ホールコー ン、えだまめ(冷凍)	パン	サラダ	シチュー	613 kcal 26.0 g 27.5 g 2.3 g	10月31日は、ハロウィンです。 「ココアトースト」は、シュガートースト の上にハロウィン風のココアを振っていま す。型は、4種類で、かぼちゃ・おばけ・ こもり・ねこです。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、3,4年生の数値です。

月目標 食後の休養をとりましょう

しょくいく

食育だより 10月

令和8年9月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
栄養士 齋藤 沙菜
栄養士 栄井 華子

みんなの給食 ～給食からSDGsを考える～

江戸川区では、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現のため、SDGsに取り組んでいます。「みんなの給食」は、江戸川区全小中学校で給食からSDGsのことを考える取り組みです。今回は、「捨てられてしまうパンの耳」と「東京湾でとれたスズキ」を焦点にSDGsについて考えます。

10月6日(火) SDGs献立

牛乳

ごはん

スズキのオニオンソース

SDGsシーザーサラダ

丸ごとかぼちゃのポタージュ



12 つくる責任
つかう責任



13 気候変動に
具体的な対策を



12 つくる責任 つかう責任

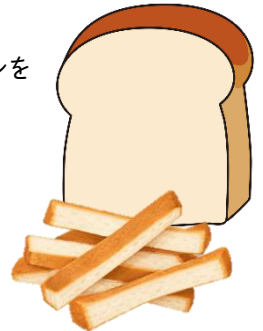
・持続可能な方法で生産し、責任をもって消費する。

13 気候変動に具体的な対策を

・気候変動やその影響を減らすための具体的な対策を考え、今すぐ行動する。

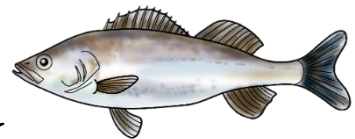
【12 つくる責任 つかう責任 → 「捨てられてしまうパンの耳」の活用】

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が大きな問題になっています。特に、パンを作るときに出る「パンの耳」は、硬い、茶色いなどの理由で、年間約6.16万トンが廃棄されています。そこで、給食では、パンの納入業者からパンの耳を提供していただき、クルトンにしてシーザーサラダに入れ、提供します。大手製パン会社でも、パンの耳をラスクやパン粉、豚や牛の飼料にするなど、パンの耳を無駄なく活用する取り組みが行われています。



【13 気候変動に具体的な対策を → 「東京湾でとれたスズキ」の活用】

熱波や干ばつ、集中豪雨、大型台風など、世界中でさまざまな自然災害が起こっています。こうした災害の一因となっているのが、地球温暖化による気候変動です。地球温暖化は、二酸化炭素などの温室効果ガスが増えることで、地球に熱がこもり、気温が上昇することによって起こります。二酸化炭素が出る量を減らして、温暖化にストップをかけることは世界全体の問題です。



スズキ

給食で使用する「スズキ」は東京湾・三番瀬で水揚げされた魚です。近くの海でとれた魚を給食で使うことで、海から学校までの輸送距離が短くなり、二酸化炭素の排出量を減らすことにつながります。



身近なことからコツコツと取り組むことが、SDGs目標達成のために大切です。