



2023年10月

新宿区立落合第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー Kcal たんぱく質 g
3 火	高菜チャーハン いかシューマイ 中華スープ	○	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ, いか,卵,鶏肉	精白米,米粒麦,油,でんぷん, しょうまいの皮,はるさめ, ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ, たかな漬,干しいたけ, だけのこ,にんにく,もやし, こまつな	酒,塩,しょうゆ,トリガラ, こしょう	627 29.5
4 水	アジアンそぼろご飯 切り昆布のスープ 梨	○	牛乳,豚肉,鶏肉,刻み昆布	精白米,米粒麦,さとう,油, でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ, にんじん,たまねぎ,だけのこ, 干しいたけ,さやいんげん,なし, 赤パプリカ,黄パプリカ	酒,しょうゆ,塩,こしょう, 一味とうがらし, オイスターソース,トリガラ	568 21.3
5 木	みそ煮込みうどん キャベツのゆかり和え 大学いも	○	牛乳,鶏肉,甘みそ,八丁みそ, 油揚げ	うどん,油,白ごま,さつまいも, さとう,水あめ,黒ごま	にんじん,干しいたけ, たまねぎ,長ねぎ, ほうれんそう,だいこん, キャベツ,ゆかり	かつおけずり節,酢,塩, しょうゆ	618 21.6
6 金	ご飯 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものバター醤油 なめこ汁	○	牛乳,さけ,豆腐,みそ,甘みそ	精白米,油,さとう,バター, じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,もやし, なめこ,長ねぎ	酒,塩,こしょう,みりん, しょうゆ,かつおけずり節	577 28.4
1 0 火	チリチズツナドッグ コーンと卵のスープ コロコロマカロニサラダ	○	牛乳,ツナ缶,ひよこめめ, チーズ,鶏肉,卵	コッペパン,油,でんぷん, じゃがいも,シェルマカロニ, さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく, クリームコーン,こまつな, キャベツ,きゅうり, ホールコーン	トマトケチャップ, チリソース,トリガラ,塩, こしょう,酢,パプリカ粉, しょうゆ	664 29.9
1 1 水	ご飯 ジャンボぎょうざ 海苔ナムル 春雨スープ	○	牛乳,豚肉,刻みのり,鶏肉, わかめ	精白米,油,ぎょうざの皮, ごま油,小麦粉,はるさめ, でんぷん	キャベツ,にら,長ねぎ, しょうが,にんにく,もやし, にんじん,こまつな,だけのこ, たまねぎ	塩,こしょう,しょうゆ,酒, トリガラ	601 20.8
1 2 木	西豆腐豆腐 サンラータン 伊那のりんご	○	牛乳,豚肉,押し豆腐,卵	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,はるさめ	にんにく,しょうが,だけのこ, にんじん,干しいたけ,長ねぎ, ホールトマト,たまねぎ, だいこん,りんご	しょうゆ,トウバンジャン, 酒,トリガラ,酢,塩,こしょう	648 29.0
1 3 金	生姜ごはん 肉じゃが煮 ごまドレサラダ	○	牛乳,豚肉	精白米,米粒麦,油,白ごま, つきこんにやく,じゃがいも, さとう,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	酒,塩,しょうゆ, かつおけずり節,酢,こしょう, だし昆布	615 21.4
1 6 月	カレー焼きそば むらも汁 ミニ五平餅	○	牛乳,豚肉,卵,みそ	油,中華めん,でんぷん, 精白米,もち米,さとう, ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,長ねぎ,こまつな, だいこん	塩,こしょう,カレー粉, ウスターソース,中濃ソース, しょうゆ,かつおけずり節, みりん	557 21.4
1 7 火	大豆とゴボウの肉そぼろ丼 えのきとわかめのみそ汁	○	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,みそ, 豆腐,わかめ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん	にんにく,しょうが,ごぼう, にんじん,干しいたけ, さやいんげん,こまつな, えのきだけ,長ねぎ	しょうゆ,塩,かつおけずり節	603 27.8
1 8 水	🍷🍷🍷 三ペーカリー 🍷🍷🍷 手作りベーコンポテトパン イタリアンスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳,ベーコン,チーズ, 鶏肉,プレーンヨーグルト	小麦粉,さとう,オリーブ油, じゃがいも,マヨネーズ, シェルマカロニ	ホールコーン,セロリ, にんじん,たまねぎ,トマト, りんご,みかん缶,パイン缶	ドライイースト,塩,トリガラ, こしょう	624 22.7
1 9 木	ご飯 秋の里芋コロッケ 野菜の歯からしあえ 大根とわかめのみそ汁	○	牛乳,豚肉,刻みのり,油揚げ, みそ,わかめ	精白米,油,さといも, じゃがいも,小麦粉,パン粉, さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,だいこん,えのきだけ	塩,こしょう,中濃ソース, しょうゆ,酢,からし, かつおけずり節	679 24.7
2 0 金	中華じゃこわかめごはん ワンタンスープ ひじきとツナのサラダ	○	牛乳,ちりめんじゃこ, わかめ,豚肉,ツナ缶,ひじき	精白米,米粒麦,ごま油,油, ワンタンの皮,さとう	にんにく,干しいたけ,にんじん, もやし,長ねぎ,こまつな, しょうが,キャベツ,きゅうり	酒,塩,トリガラ,こしょう, しょうゆ,酢	580 22.6
2 3 月	ブルコギ丼 わかめスープ キラキラぶどうゼリー	○	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ, 豆腐,寒天	精白米,米粒麦,油,さとう, ごま油	たまねぎ,にんじん,もやし, りんご,しょうが,にんにく, にら,長ねぎ,レモン, ぶどうジュース	みりん,しょうゆ,塩, トリガラ,こしょう,サイダー	626 24.3
2 4 火	ご飯 鱈の味噌煮 豆乳豚汁 野菜の赤しそがけ	○	牛乳,さば,豚肉,豆腐,豆乳, みそ	精白米,さとう,油,こんにやく, じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん, 長ねぎ,だいこん,こまつな, キャベツ,もやし,ゆかり	酒,しょうゆ,かつおけずり節, 塩	603 27.7
2 5 水	大豆入りドライカレー 春雨サラダ 柿	○	牛乳,豚肉,大豆,わかめ	精白米,米粒麦,油,はるさめ, さとう,ごま油	たまねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,しめじ,もやし, こまつな,柿	カレー粉,塩,酒,こしょう, 中濃ソース,トマトケチャップ, 赤ワイン,酢,しょうゆ	571 21.7
2 6 木	ビスキュイパン 秋の鮭クリームシチュー コーンサラダ	○	牛乳,調理用牛乳,卵,豆乳, ベーコン,さけ,生クリーム	ミルクパン,バター,さとう, 小麦粉,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,にんにく, マッシュルーム,しめじ, ブロッコリー,キャベツ, もやし,ホールコーン	ラム酒,トリガラ,こしょう, 酢,塩,しょうゆ	645 24.7
2 7 金	🍁🍁🍁 十三夜 🍁🍁🍁 栗ご飯 さんが焼き 切り干し大根の煮付 かきたま汁	○	牛乳,あじ,鶏肉,みそ,豆腐,卵, 油揚げ	精白米,もち米,おき栗, さとう,でんぷん,油	長ねぎ,にんじん,しょうが, 切干し大根,干しいたけ, こまつな	酒,塩,しょうゆ,だし昆布, かつおけずり節,みりん	618 26.1
3 0 月	いわし南蛮丼 いなか汁 りんご	○	牛乳,いわし,油揚げ,鶏肉	精白米,小麦粉,でんぷん, さとう,油,こんにやく	しょうが,長ねぎ,ごぼう, にんじん,だいこん, こまつな,りんご	酒,しょうゆ,みりん, 一味とうがらし, かつおけずり節,しょうゆ,塩	607 23.6
3 1 火	🍷🍷🍷 ハロウィーン 🍷🍷🍷 シーフードクリームパスタ コーンスローサラダ ハンフキンケーキ	○	牛乳,ベーコン,おきえび, いか,生クリーム,粉チーズ, 調理用牛乳,卵	スパゲッティ,油,バター, さとう,小麦粉	にんにく,たまねぎ,しめじ, ホールトマト,パプリカ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン, かぼちゃ	トマトペースト, トマトケチャップ, ハイパー,こしょう,酢, 塩,ベーキングパウダー	669 26.2

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。  
◎伊那市農産物提供事業により、長野県伊那市の「今すり米」「梨」を一部使用しています。12日(木)は長野県伊那市の「りんご」を使用しています。

# 正しく お箸をもとう

## お箸の持ち方を知っていますか？

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食というと、寿司やそば、天ぷら等をイメージしますが今回登録されたのは、1つ1つの料理ではなく、和食全体にまつわる「食文化」です。

世界各地の食文化と比べて、日本の食文化で特徴的なもののひとつに、お箸だけで食事をするということがあります。アジアの国々でもお箸は使いますが、スプーンなどといっしょに使うことが多いそうです。お箸は日本の食文化にとって重要なものですが、最近では正しくお箸を持つことができない人が多そうです。正しくお箸が持てないということは、ただ単にお箸がきれいに使えないというだけでなく、小さなものや、ツルツルしたものをつまめない、つまんだものを落としてしまうなど、食事をする時に不便なこともあります。

正しくお箸を持って使うには、繰り返し練習をすることが大切です。お箸を使う時は正しく持つことができていないかな？と気にしてみるといいですね。

作：谷本

