



給食だより



令和4年度 N05 9月号

令和4年8月31日

江東区立東川小学校

校長 安田 照雄

栄養士

令和4年度9月 献立表 (20回)

江東区立東川小学校

日	献立名	赤い食品 血や肉になる	黄色い食品 骨や歯になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー 100kcal
1 木	ごはん のりのつくだに しおこうじにくじゃが しめじあえ	牛乳 やきのり ぶたにく さつまあげ いとがきかつお	米 強化米 さとう あぶら じゃがいも いたこんやく さんおんとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし しめじ	617 22.2
2 金	ごはん さばのみぞれがけ ゆでやさい (からししょうゆ) みそしる	牛乳 さば あぶらあげ なまわかめ	米 強化米 あぶら でんぶん さとう じゃがいも	しょうが だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな	663 22.2
5 月	アーモンドトースト チリコンカン ゆでやさい (ドレッシングぞえ)	牛乳 いんげんまめ ぶたにく なまクリーム	しょくパン マーガリン さとう アーモンド あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり マッシュルーム	627 23.3
6 火	しゃけチャーハン ナムル ちゅうかスープ	牛乳 たまご あましおじゃけ とりにく	米 強化米 あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	しょうが ねぎ ばんのうねぎ にんにく もやし こまつな にんじん だけのこほしいたけ はくさい	585 23.7
7 水	ごはん みそしる とりにくとやさいのごしきあえ	牛乳 とりにく だいす なまわかめ	米 強化米 あぶら でんぶん じゃがいも さとう しろごま	しょうが にんじん さやいんげん だいこん	659 25.3
8 木	タコライス なし もずくとたまごのスープ	牛乳 ぶたにく だいす ダイスチーズ とうふ たまご もずく	米 強化米 あぶら でんぶん	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ねぎ なし	633 26.4
9 金	えだまめごはん しらたまポンチ いかのたつたあげ ゆでやさい (ごまかけ)	牛乳 たきこみわかめ いか	米 強化米 あぶら でんぶん さとう しろごま しらたまご	えだまめ しょうが はくさい もやし こまつな みかん パインかん おうとうかん	605 25.3
12 月	ごはん とうふとえびのちゅうかいため せんざりじゃがいものゆでやさい	牛乳 ぶたにく むぎえび うすらのたまご とうふ ロースハム	米 強化米 あぶら でんぶん ごまあぶら しろごま さとう しろごま	しょうが にんじん ほしいたけ だけのこ はくさい ねぎ さやいんげん きゅうり	636 25.1
13 火	いわしのかばやきどん とんじる キャベツのかおりづけ	牛乳 いわし ぶたにく とうふ	米 強化米 あぶら でんぶん さとう しろごま じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ にんじん レモン ごぼう だいこん	631 25.3
14 水	やきそば はりはりゆでやさい フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ ロースハム プレーンヨーグルト	あぶら むしちゅうかめん りょくとうはるさめ ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり きりほしいたけ みかん おうとうかん パインかん パナナ	623 22.9
15 木	くろざとうコッパパン しゃけのパンこやき コーンポテト キャベツとベーコンのたまごスープ	牛乳 しゃけ ベーコン たまご	くろざとう コッパパン マヨネーズ パター かんそうパンこ じゃがいも あぶら	パセリ ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	640 31.4
16 金	ごはん みそしる ひじきいりコロッケ ゆでキャベツ	牛乳 ぶたにく だいす ほしひじき あぶらあげ うすらのたまご	米 強化米 あぶら こむぎこ じゃがいも なまパンこ かんそうマッシュポテト	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ だいこん こまつな	678 24.0
20 火	あきやさいのカレーライス かいそういりゆでやさい りんご	牛乳 ぶたにく くきわかめ	米 強化米 あぶら こむぎこ さつまいも パター ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ キャベツ きゅうり りんご	686 18.6
21 水	ごはん とりにくのピリからやき じゃがいものにももの ちくさに	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご	米 強化米 さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも いたこんやく でんぶん つきこんやく しろごま	しょうが にんにく あかとうがらし にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	710 28.5
22 木	いそごはん ツナあげぎょうざ こまつなのあえもの たまごいりコーンスープ	牛乳 ちりめんじゃこ たきこみわかめ ツナかん ぶたにく たまご	米 強化米 あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ さとう しろごま じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ いら しょうが こまつな もやし パセリ ホールコーン	717 28.3
26 月	ハムチーズトースト あきのシチュー ゆでやさい (フレンチドレッシング)	牛乳 クリームチーズ ボンレスハム ぶたにく なまクリーム	しょくパン マーガリン あぶら さつまいも パター さとう	たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン エリンギ パセリ キャベツ きゅうり りんご	689 25.1
27 火	さつまいもいりごもくごはん ししゃものいしがきあげ やさいのごまみそあえ すましじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも あおりの たまご ちりめんじゃこ とうふ	米 強化米 あぶら さとう しろごま さつまいも こむぎこ さんおんとう ごまあぶら	にんじん ほしいたけ ごぼう だけのこ きりほしいたけ キャベツ こまつな ホールコーン ねぎ	603 26.4
28 水	ごはん ぶたキムチとうふ もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳 ぶたにく とうふ なまわかめ	米 強化米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほしいたけ はくさい だけのこ はくさいキムチづけ いら もやし こまつな	662 26.9
29 木	しょうゆラーメン ポテトたこあげ わかめいりゆでやさい	牛乳 ぶたにく なると まだこ ベーコン たまご あおりの なまわかめ いとがきかつお	ちゅうかめん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	しななく しょうが にんにく もやし たまねぎ ねぎ こまつな べにしょうが キャベツ きゅうり にんじん	593 26.3
30 金	ごまごはん さんまのしょうがに ゆでやさい (だしじょうゆ) かきたまじる	牛乳 さんま とうふ たまご	米 強化米 しろごま さとう でんぶん	しょうが レモン はくさい もやし こまつな ねぎ	700 30.4

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

- 豚肉・ハム
- 玄米
- 胚芽精米
- 豆類
- タロコ
- ウナギ
- 種実類



アリシンを含む食品

- たまねぎ
- にら
- ねぎ
- らっきょう
- にんにく

保護者の皆様へ

「食材料費高騰に対する学校給食緊急支援」のお知らせ

学校給食にかかる経費のうち、食材については保護者の皆様からの給食費で運営していますが、江東区では今般の食材費の高騰に対する緊急対策として、食材費の一部を公費で支出することになりました。

各学校が使用する米の購入代金の一部を公費で支出し、給食費を各校の献立に応じた他の食材費の購入に活用することで、質を確保した給食を提供していきます。

～江東区教育委員会より～



9月は3年生リクエスト給食です。14日の「やきそば」は1組、29日の「しょうゆラーメン」は2組のリクエストです。