

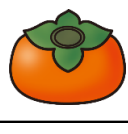
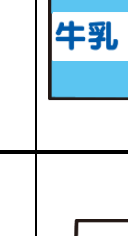
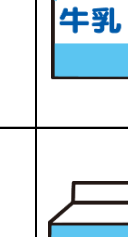
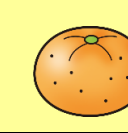
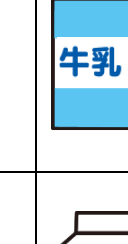


10月のこんだてひょう

給食目標	栄養目標
後片付けを 上手にしよう	食事と運動の つながりについて しろう

令和8年度 品川区立後地小学校



行事	日 曜日	牛乳 ジョア	献立			あか 	きいろ 	みどり 	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜 汁物 他					
	2 金		 深川めし		ゆで野菜和風ドレッシング  ちゃんこ汁	牛乳 あさりむきみ 豆腐 わかめ 鶏肉	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり もやし 白菜 ねぎ にら しめじ	549	22.3
	10月1日の「都民の日」にちなみ、この日の給食は東京都の郷土料理の「深川めし」と「ちゃんこ汁」です★「深川めし」は江東区が発祥、「ちゃんこ汁」は相模部屋で食べられている「ちゃんこ料理」の汁物です。									
	5 月		豆そぼろごはん	いかの変わり揚げ	煮びたし みそ汁	牛乳 たまご いか みそ 鶏ひき肉 青大豆 油揚げ	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 でんぶん 油 米粉 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 白菜 たまねぎ にんじん	603	29.6
	6 火		ショートニングパン	手作りソーセージ	ジャーマンポテト ベジタブルコンスープ	牛乳 豚ひき肉 豆乳	ショートニングパン 三温糖 でんぶん じゃがいも サラダ油	たまねぎ セロリ にんにく パセリ キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン	596	26.0
	7 水		ハヤシライス		キャベツとベーコンのスープ 柿 	牛乳 豚肉 ベーコン	米 胚芽米 米粉 サラダ油 赤ザラメ 三温糖	トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく キャベツ 柿	590	18.2
	8 木		ごはん	あじのしゅんゆい	炒合菜 酸辣湯	牛乳 あじ 豚肉	米 胚芽米 ごま油 でんぶん 米粉 三温糖 春雨 サラダ油 油	もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが たけのこ ねぎ チンゲンサイ えのきだけ 干しいたけ にら	558	23.6
	9 金		スパゲティピザ風ソース		野菜スープ ブルーベリーマフィン	牛乳 たまご 豚肉 ベーコン	スパゲティ 小麦粉 バター サラダ油 グラニュー糖	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ セロリ ブルーベリー	660	23.3
	13 火		磯ごはん	千草焼き	ピリカラこんにゃく 沢煮椀	牛乳 たまご ちりめんじゃこ わかめ 豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 豚肉	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぶん	たまねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく にんじん さやいんげん 大根 ねぎ ごぼ う	564	26.1
	14 水		あんかけ焼きそば		青のりポテトビーンズ 青菜のスープ	牛乳 いか あおのり 豚肉 大豆 ベーコン	蒸し中華麺 でんぶん 油 サラダ油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし にんじん	597	26.3
	15 木		親子丼		きゅうりとちくわの酢の物 なめこ汁	牛乳 たまご 鶏肉 凍り豆腐 焼きちくわ みそ わかめ 豆腐	米 胚芽米 三温糖 でんぶん	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ きゅうり もやし ねぎ なめこ 小松菜	575	27.0
	16 金		ピロシキ風バーガー		ボルシチ ピーチゼリー	牛乳 豚ひき肉 豚肉 ひよこ豆 粉寒天	ショートニングパン パン粉 小麦粉 春雨 サラダ油 じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマトジュース エリンギ ももジュース	592	23.6
	19 月		えびピラフ チリコンカン		ジュリエンヌスープ オレンジケーキ	牛乳 たまご むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン	米 胚芽米 バター 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん パセリ にんにく ホールトマト キャベツ オレンジジュース	658	24.8
	20 火		けんちんうどん		ツナひじきサラダ スイートポテト 	牛乳 生クリーム たまご 豆乳 鶏肉 油揚げ ツナ ひじき	冷凍うどん バター ごま油 里芋 サラダ油 三温糖 さつまいも	大根 ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり レモン	592	21.5
	21 水		マーボー豆腐ごはん		拌三絲 わかめスープ	牛乳 わかめ 豚ひき肉 豆腐 ハ丁みそ 赤みそ	米 胚芽米 てんぶん 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ もやし きゅうり ねぎ えのきだけ	582	24.7
十三歳	22 木		栗ごはん	鮭の塩焼き	ごまあえ 呉汁	牛乳 さけ 赤みそ 鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ 大豆	米 もち米 栗 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	602	29.0
運動会 前日 応援 献立	23 金	ジョア 	 運動会前日応援献立 カツカレー		小松菜サラダ みかん 	ジョアマスクット 豚肉 ハム	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 米粉 サラダ油 油 三温糖 じゃがいも	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり レモン みかん	635	21.4
	27 火		ココアトースト	ポトフ	ピクルス	牛乳 豆乳 鶏肉 ウインナー	ミルク食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも ごま油	かぶ たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	550	20.1
	28 水		ふきよせごはん	小いわしの つけ揚げ	磯香あえ のっぺい汁	牛乳 ヨーロッパイワシ 鶏肉 生揚げ きざみのり 糸けずり節	米 もち米 さつまいも 米粉 三温糖 サラダ油 でんぶん 油	たけのこ にんじん しめじ 糸こんにゃく しょうが もやし ほうれん草 大根 ねぎ	582	24.3
	29 木		ごはん	さばの ごまみそ焼き	もやしの甘酢煮 むらくも汁	牛乳 たまご さば みそ 赤みそ	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 てんぶん	もやし きゅうり にんじん ねぎ ほうれん草	582	27.0
2年生 生活科 見学	30 金		コッペパン	パンプキンシチュー	コーンサラダ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ホールコーン	550	21.0

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

※栄養価は、中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。

「味覚の秋」がやって来た！
五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい時期です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



味覚ではなく触覚で感じるもの
● 卒み・歯牙などのヒリヒリとした刺激や酸さ
● 渋み・濃い糖液や炭酸などで、舌がキュッとする酸味
● 清涼感…ミントなどのスーッと冷たい感覚