



10月 給食献立表

★今月の栄養価★
エネルギー 627kcal
たんぱく質 26.1g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
1	水	深川井(東京都) 牛乳 豚汁 芋ようかん	都民の日に因み、東京都の郷土料理をアレンジした献立です。	<p>「実りの秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」を迎え、一年の中でも過ごしやすい季節になりました。10月は「早寝・早起き・朝ごはん・あいさつ宿題できたかな」月間です。子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて一日を元気にスタートさせましょう。</p> <h2>姿を変える豆ウィーク</h2> <p>10月13日は「豆の日」です。</p> <p>豆は古来より重要な作物として栽培され、親しまれてきました。近年では、健康の維持増進や生活習慣病予防に効果的な栄養をバランスよく含む食品としても注目されています。乾燥のものだけでなく、手軽に調理できる水煮や炒り豆など多種多様な商品も手にすることができます。</p> <p>給食では、豆製品と豆は別ものと考え、それぞれに摂取基準が設けられています。苦手な児童も多くいますが、調理法が変わると人気料理に変身することもあります。北海道産の大豆や白いんげん豆、金時豆などを中心にアメリカ産のひよこ豆、レンズ豆なども使用し、和洋中、デザートなど調理形態を変え幅広く取り入れています。</p> <p>6日からの週は豆の日に因み、いろいろな豆料理が登場します。お楽しみに!</p>
2	木	びりん飯 牛乳 千草卵焼き のっぺい汁	豆腐を炒める音が「びりん、びりん…」と聞こえたことが由来の「びりん飯」。	
3	金	玄米ご飯 牛乳 いわしのフライ ナムル 味噌けんちん汁	切り身のいわしを食べやすいようにフライにします。	
6	月	鶏南蛮うどん 牛乳 バランスサラダ ごま団子	十五夜(別名 芋名月)に因んでデザートはさつま芋と白いんげん豆を使ったごま団子です。	
7	火	ご飯 牛乳 鮭のマスタード焼き ひじきの和風ごまサラダ 呉汁	茹でた大豆をすり潰した「呉」がたっぷり入った具だくさんの汁物です。	
8	水	白いんげん豆のトースト 牛乳 ミネストローネ パリパリポテトサラダ	下茹でした白いんげん豆を粗く潰し、マヨネーズなどと混ぜてパンに塗ったトーストです。	
9	木	ソイ井 牛乳 棒棒鶏風サラダ 果物(りんご)	「ソイ」は英語で「大豆」のこと。隠し味にカレー粉を使用した大豆入りそばろ井です。	
10	金	赤飯 牛乳 松風焼き 昆布サラダ すまし汁	13日は千鳥小学校73回目の開校記念日。ささげのお赤飯でお祝います。	
14	火	チキンライス 牛乳 ジュリエンスープ たらのアリオリソース焼き	アリオリソースは、にんにく入りマヨネーズソース。魚にかけてこんがり焼きます。	
15	水	ツナと大根おろしのスパゲティー 牛乳 バーベキューチキンサラダ サモサ	大根おろしをたっぷりかけたスパゲティーとインドの軽食「サモサ」との組み合わせです。	
16	木	ご飯 牛乳 おから入りハンバーグ じゃがいもの炒め物 味噌汁	大豆が姿を変えたおからにはたんぱく質や食物繊維が豊富に含まれています。	
17	金	鶏ごぼうトースト 牛乳 ポトフ 果物(梨)	パンには、きんぴらごぼうと照り焼きチキンを合わせたようなものを乗せて焼きます。	
20	月	ご飯 牛乳 ししゃものゆかり揚げ 豚肉ときゃべつの味噌炒め	ししゃもはカルシウムの宝庫。頭から尻尾まで残さず食べてほしいところです。	
21	火	カレーライス 牛乳 福神漬け 糸寒天のサラダ 果物(みかん)	給食の基本は3回洗い。みかんも3回しっかり洗って提供します。	
22	水	混ぜ込みビビンバ 牛乳 わかめスープ 果物(柿)	味付けした具とご飯を回転釜で混ぜ込んだビビンバ。別添えの甘辛味噌も人気です。	
23	木	ごまきなこトースト 牛乳 米粉のポークシチュー カリカリじゃこサラダ	角切りの豚肉はザラメと一緒に下煮します。ザラメの効果で柔らかく仕上がります。	
24	金	たれカツ丼(新潟県) 牛乳 白菜のすまし汁 紅白ゼリー	運動会前日です。甘辛いたれのカツ(勝つ)丼と紅白ゼリーで皆さんを応援します!	
28	火	ご飯 牛乳 鯖の塩麴焼き 千種和え きゃべつと厚揚げの味噌汁	千草には「いろいろな」という意味があります。今回は7種類の具材を使用した和え物です。	
29	水	塩焼きそば 牛乳 青のりピーズポテト 果物(りんご)	りんごがおいしい季節です。千鳥小では皮付きで提供します。銘柄の違いも気づきます。	
30	木	栗入り五目おこわ 牛乳 もずく入り卵焼き けんちん汁	旬の栗が入ったおこわです。皮を剥いた生栗を購入します。	
31	金	胚芽パン 牛乳 いかのサラダ パンキンシチュー スノーボールクッキー	かぼちゃを使ったシチューやデザートなどハロウィンをイメージした組み合わせです。	

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。
 ※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。
 ※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。

《高野豆腐の甘辛揚げ》

<材料 作りやすい量>

- | | | | |
|------|-------------|---------|-------------|
| 高野豆腐 | ……………50g | 水 | ……………大さじ2 |
| しょうが | ……………1cm程度 | 三温糖 | ……………大さじ1.5 |
| にんにく | ……………小1かけ | 醤油 | ……………小さじ2 |
| 醤油 | ……………小さじ1/2 | みりん | ……………小さじ2 |
| 大豆水煮 | ……………120g | 一味とうがらし | …少々 |
| 片栗粉 | ……………適宜 | | |
| 揚げ油 | ……………適宜 | | |

<作り方>

- ① 高野豆腐は水で戻し2cm角程度に切っておく。
にんにく、しょうがはすりおろしておく。
 - ② 左の内を合わせよく水気を絞った①で下味をつけておく。
 - ③ 右の調味料をひと煮立ちさせておく。
 - ④ 揚げ油を熱し、水煮大豆に片栗粉をまぶし油でからりと揚げ、次に②に片栗粉をまぶしからりと揚げる。
 - ⑤ 揚げあがった④を熱いうちに③の調味液と合わせて完成。
- ☆下味のたれ、仕上げのたれ共々量は少なめなので、まだらに色が付くような仕上がりになります。

9月の給食試食会で問い合わせが多かった高野豆腐の揚げ物のレシピです。煮物にすることが多い高野豆腐をスナック感覚でパクパク食べられます。