



給食だより 10月

秋～秋～秋～秋～秋

大田区立羽田小学校

献立表

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
<p>2日：10月2日が語呂合わせで「とうふ」になることから、麻婆豆腐を出します。</p> <p>6日：の習慣は中国から伝わったとされています。日本に伝わった後は、団子を供えて、秋の収穫に感謝をする年中行事に変わっていきました。給食ではさつまいもを練りこんだごま団子を提供します。</p> <p>10日：大田区は天然の黒湯などの温泉が湧く「銭湯特区」として有名です。銭湯の日にちなみ、黒糖を使ったゼリーを提供いたします。※温泉の成分は一切使用しません。</p> <p>11日：この日は防災に関する授業が行われます。長期間保存できる食材(ツナ缶、乾燥大豆ミート、トマト缶、フルーツ缶)を使った給食を提供します。</p> <p>17日：小説で知られる「ハリーポッター」シリーズの舞台はイギリス。家庭料理の「シェパードパイ」やスープが登場します。</p>	<p>全校遠足</p> <p style="text-align: center;">* * * し * い *</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">遠足</p>	<p>【とうふの日】</p> <p>麻婆豆腐丼</p> <p>牛乳</p> <p>中華風きゅうり</p> <p>わかめスープ</p>	<p>秋の香りごはん</p> <p>牛乳</p> <p>千草焼き</p> <p>じゃが芋のみそ汁</p>	<p>I補給 - 556 kcal たんぱく質 22.6 g</p> <p>脂質 18.4 g 食塩相当量 2.8 g</p>
6日	7日	8日	9日	10日
<p>【十五夜】</p> <p>五目うどん</p> <p>牛乳</p> <p>きんぴら煮</p> <p>ごま団子</p>	<p>1.2年生生活科見学 給食なし</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の紅葉焼き</p> <p>ひじきとコーンのサラダ</p> <p>さつまいも</p>	<p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>肉ボールシチュー</p> <p>ツナサラダ</p>	<p>玄米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のごまだれ焼き</p> <p>わかめサラダ</p> <p>そうめん汁</p>	<p>【1010の日】</p> <p>プルコギ丼</p> <p>牛乳</p> <p>中華風コーンスープ</p> <p>黒湯温泉ゼリー</p>
<p>I補給 - 582 kcal たんぱく質 24.1 g</p> <p>脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>I補給 - 599 kcal たんぱく質 29.6 g</p> <p>脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>I補給 - 582 kcal たんぱく質 24.0 g</p> <p>脂質 28.7 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>I補給 - 577 kcal たんぱく質 24.0 g</p> <p>脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>I補給 - 637 kcal たんぱく質 25.8 g</p> <p>脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g</p>
11日(土)	14日	15日	16日	17日
<p>【BO祭給食】</p> <p>ツナとトマトのスパイシーライス</p> <p>牛乳</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>フルーツヨーグルトかけ</p>	<p>振替休日</p>	<p>さつまいもごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さごしのピリ辛焼き</p> <p>海苔サラダ</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>羽田しょうゆラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>のり塩ビーンズポテト</p> <p>焼きりんご</p>	<p>【お話給食 ハリーポッター】</p> <p>胚芽パン</p> <p>牛乳</p> <p>シェパードパイ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>押し麦と野菜のスープ</p>
<p>I補給 - 626 kcal たんぱく質 22.8 g</p> <p>脂質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g</p>		<p>I補給 - 561 kcal たんぱく質 27.2 g</p> <p>脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>I補給 - 624 kcal たんぱく質 25.6 g</p> <p>脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>I補給 - 582 kcal たんぱく質 25.6 g</p> <p>脂質 24.5 g 食塩相当量 3.4 g</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>キムチチャーハン</p> <p>牛乳</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜ふりかけ</p> <p>鶏肉とじゃがいものうま煮</p> <p>くだもの(梨)</p>	<p>5年生移動教室</p> <p>ピザトースト</p> <p>牛乳</p> <p>バランスサラダ</p> <p>ヌードルスープ</p>	<p>5年生移動教室</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのから揚げ</p> <p>名古屋風みそだれ</p> <p>シャキシャキ梅サラダ</p> <p>野菜とおふのまろやか豆乳汁</p>	<p>5年生移動教室</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>ごま和え</p> <p>くだもの(りんご)</p>
<p>I補給 - 580 kcal たんぱく質 25.2 g</p> <p>脂質 19.2 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>I補給 - 555 kcal たんぱく質 23.1 g</p> <p>脂質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g</p>	<p>I補給 - 642 kcal たんぱく質 27.4 g</p> <p>脂質 28.6 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>I補給 - 653 kcal たんぱく質 28.5 g</p> <p>脂質 23.7 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>I補給 - 658 kcal たんぱく質 22.7 g</p> <p>脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g</p>
27日	28日	29日	30日	31日
<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ジャンボシューマイ</p> <p>チャプチェ</p> <p>豚肉と豆腐の中華スープ</p>	<p>4年生社会科見学給食なし</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の塩こうじ焼き</p> <p>豚汁</p> <p>くだもの(柿)</p>	<p>パインパン</p> <p>牛乳</p> <p>魚のモルネソース焼き</p> <p>ABCスープ</p>	<p>焼きそば</p> <p>牛乳</p> <p>レバーとじゃが芋の香味揚げ</p> <p>わかめとツナのサラダ</p>	<p>チキンライス</p> <p>牛乳</p> <p>マロニースープ</p> <p>パンプキンケーキ</p>
<p>I補給 - 588 kcal たんぱく質 23.8 g</p> <p>脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>I補給 - 604 kcal たんぱく質 27.0 g</p> <p>脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>I補給 - 584 kcal たんぱく質 29.7 g</p> <p>脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>I補給 - 612 kcal たんぱく質 28.9 g</p> <p>脂質 23.2 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>I補給 - 631 kcal たんぱく質 22.2 g</p> <p>脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g</p>

栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。
食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

今月の目標：じょうぶなからだをつくらう