



給食だより 10月号



献立表

大田区立羽田小学校

月	火	水	木	金
9日：目の愛護デー（10日）にちなみブルーベリーを使ったデザートを出します。ブルーベリーにはアントシアニン(抗酸化物質)が非常に豊富に含まれています。視神経の働きを助けてくれます。	10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、切り干し大根)を使った給食を提供します。	16日&28日はおはなし給食：読書の秋に本の中に登場する料理を給食で再現します。 16日は「ナルニア国物語」。ドイツが舞台となっている作品です。ソーセージを給食室で手作りします。（アルミホイルに肉だねを包んで焼き上げます。） 28日はアニメ映画でも有名な「魔女の宅急便」から作中に登場する「大みそかの夕食にトマトで煮た大きな肉団子」をイメージしたスープを作ります。	1日 さつま芋ごはん 牛乳 さごしのピリ辛焼き 海苔サラダ のっぺい汁	2日 全校遠足
5日	6日	7日	8日	9日
麦ごはん 牛乳 小松菜のふりかけ 鶏肉とじゃがいものうま煮 バランスサラダ I総計 - 611 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.7 g	麦ごはん 牛乳 ジャンボシューマイ 豚肉と豆腐の中華スープ 果物（ぶどう） I総計 - 557 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.2 g	パンパン 牛乳 魚のモルネソース焼き ABCスープ I総計 - 554 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g	上海めん 牛乳 パリパリサラダ わかめスープ I総計 - 542 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.9 g	目の愛護デー カレーピラフ 牛乳 チリコンカン ミルクゼリーのブルーベリーソースがけ I総計 - 572 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.3 g
10日（土） 羽田防災の日 麦ごはん 牛乳 ツナじゃが 切り干し大根と青菜のごまマヨ和え 根菜のみそ汁 I総計 - 667 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.9 g	13日 振替休業日 I総計 - 574 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g	14日 羽田しょうゆラーメン 牛乳 ピーンズポテト 果物(りんご) I総計 - 574 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g	15日 麦ごはん 牛乳 鮭のあずま煮 ひじきとコーンのサラダ 大根のみそ汁 I総計 - 570 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g	16日 おはなし給食 胚芽食パン 牛乳 手作りソーセージ ザワークラウト アイントプフ(ドイツ風ポトフ) I総計 - 548 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g
19日	20日	21日	22日	23日
プルコギ丼 牛乳 中華風コンススープ フルーツヨーグルトかけ I総計 - 645 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.8 g	キムチチャーハン 牛乳 カリポリサラダ ワンタンスープ I総計 - 553 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.3 g	5年生移動教室 スイートポテトトースト 牛乳 クルトン入りサラダ ヌードルスープ I総計 - 606 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g	5年生移動教室 麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き 豚汁 果物（かき） I総計 - 607 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g	5年生移動教室 吹き寄せごはん 牛乳 きびなごのから揚げ おひたし そうめんのすまし汁 I総計 - 524 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.5 g
26日	27日	28日	29日	30日
小松菜チャーハン 牛乳 干草焼き さつま汁 I総計 - 583 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ 果物(りんご) I総計 - 646 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g	おはなし給食 フレンチトースト 牛乳 キキの肉団子スープ コーンサラダ I総計 - 533 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g	さんまの蒲焼丼 牛乳 磯和え けんちん汁 I総計 - 664 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.2 g	チキンライス 牛乳 マロニースープ パンプキンケーキ I総計 - 600 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g

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ろう