



10月分給食献立表



目標 好き嫌いをなく食べよう

大田区立久原小学校

実施曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
		エネルギー	たんぱく質	
1木	【十五夜】 さんまごはん 牛乳 野菜のからしじょうゆ和え 沢煮椀 月見団子	kcal 678	g 23.2	<p>だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。</p> <p>～ 早寝・早起き・朝ごはん ～</p> <p>朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーっとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはらは、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と食べて、1日を元気にスタートさせましょう。 大田区では、毎年5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間として推進しています。この機会に御家庭でも食生活を見直してみしましょう。</p> <p>昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいな季節といわれてきました。お月見とは、文字通り“月を見る”ことですが特に旧暦8月15日の十五夜と、旧暦9月13日の十三夜に月を鑑賞することをいいます。ちょうどこのころ、米や芋など、たくさんのお作物が収穫時期を迎えることから、収穫の感謝の気持ちを込めて、旬の作物をお供えし、お祝いするという意味もあるそうです。 今年の十五夜は10月1日、十三夜は10月29日です。</p> <p>～ きのこと ～</p> <p>しいたけやえのきたけ、しめじなどが身近なきのことですが、日本では約100種が食用にされています。歴史は古く、縄文時代から食べられてきたといわれています。きのこには食物繊維のほか、うまみ成分や香り成分が含まれています。干すと酵素の働きでこれらの成分が増すため干しいたけは、だしとしても料理に欠かせません。旬は秋です。給食でも様々な料理にきのこを使っています。 16日の給食に出す「なめたけ」のレシピを紹介します。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">なめたけ</p> <p style="text-align: center;">材料 分量(4人分)</p> <p>えのきたけ …… 100g だし汁 …… 大さじ2 しょうゆ …… 大さじ1 みりん …… 大さじ1 さとう …… 小さじ1</p> <p><作り方></p> <p>① えのきたけは3cmの長さに切る。 ② だし汁にしょうゆ、みりん、さとうを加えて、煮立たせる。 ③ ②に①を加えて、ゆっくり煮含める。かさが減り、とろみがでたら完成。</p> </div> <p style="text-align: right;">配慮する栄養素</p>
2金	練りごま豆乳担々麺 牛乳 ナムルクだもの(みかん)	622	27.4	
5月	ツナそばごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 大学芋	654	22.8	
6火	ココア揚げパン 牛乳 ポークビーンズ ベーコンサラダ	657	21.7	
7水	チキンレーライス 牛乳 こんにやくサラダ くだもの(梨)	630	17.8	
8木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜の梅おかか和え めかたま汁	616	27.2	
9金	【運動会応援献立】 ソース焼きそば 牛乳 きゅうりの中華風味 紅白杏仁フルーツポンチ	578	20.2	
13火	キムチチャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ	597	22.2	
14水	親子丼 牛乳 あおさ汁 くだもの(柿)	581	23.1	
15木	アーモンドトースト 牛乳 さつまいものシチュー ツナサラダ	667	22.2	
16金	ごはん なめたけ 牛乳 鮭の紅葉焼き 野菜の磯和え 豚汁	633	27.8	
19月	黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼き 野菜ソテー ABCトマトスープ	614	30.6	
20火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬け 野菜の昆布和え かきたま汁	580	24.2	
21水	中華丼 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの(りんご)	604	25.9	
22木	カレーうどん 牛乳 たこべったん くだもの(みかん)	589	27.4	
23金	きんぴらごはん 牛乳 千草焼き じゃがいものみそ汁	571	26.5	
26月	ホットドッグ 牛乳 ヌードルスープ くだもの(ぶどう)	607	24.1	
27火	麦ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 揚げ煮 野菜のごま和え	650	21.9	
28水	きじ焼き丼 牛乳 田舎汁 野菜のゆかり和え	602	25.7	
29木	【十三夜】 栗おこわ 牛乳 かつおの揚げ煮 お月見汁	574	27.6	
30金	スパゲッティミートソース 牛乳 バランスサラダ パンプキンマフィン	726	27.3	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 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。