



10月分給食献立表



目標 好き嫌いなく食べよう

大田区立久原小学校

実施日	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	金	【都民の日】 わかめごはん 牛乳 ムロアジの揚げぎょうざ 糸寒天サラダ くだもの(梨)	kcal 598	g 19.8	<p>秋の気配を感じられる季節になりました。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋ですね。この時季はいろいろな作物が旬を迎えます。旬の味を楽しみましょう。今月の献立の中から、秋に旬を迎える「さつまいも」を使った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> <p>今月の献立の中から</p> <p>さつまいものごま団子</p> <p>< 材料 分量(4人分) ></p> <p>さつまいも …………… 100g いんげん豆(乾燥) …… 30g 水 …………… 大さじ1 塩 …………… 少々 三温糖 …………… 大さじ3 白玉粉 …………… 12g 白いりごま …………… 30g 揚げ油 …………… 適量</p> <p>< 作り方 ></p> <p>① いんげん豆はやわらかく茹でてつぶしておく。 ② さつまいもは皮をむき、蒸してつぶしておく。 ③ 定量の水(少し残す)に塩と三温糖を溶かし、少しずつ白玉粉に加えてよくこねる。 ④ ①と②と③を合わせて、耳たぶくらいのかたさにする。③で残しておいた水で調節する。 ⑤ ④を4等分し、丸く成型する。分量外の水にくぐらせてからごまをまぶし、油で揚げる。</p> <p>～ 目の愛護デー ～</p> <p>給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえど何でしょう? ……正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみましょう。</p> <p>ビタミンAを多く含む食べ物 にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、うなぎ、レバー</p> <p>～ 十三夜 ～</p> <p>十三夜は、旧暦の9月13日(新暦で今年は10月18日)に行われるお月見の行事で、旬の栗や大豆をお供えすることから、「栗名月」や「豆名月」ともいわれています。お月見というと旧暦の8月15日に行われる十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜のどちらか片方しかお月見をしないことを「片見月」といい、縁起が悪いとされています。十三夜のお月見もぜひ楽しんでみてください。</p>								
4	月	ホットドッグ 牛乳 コーンスープ くだもの(りんご)	603	22.7									
5	火	さつまいもごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ おひたし めかたま汁	585	27.2									
6	水	親子丼 牛乳 みそ汁 くだもの(みかん)	603	23.7									
7	木	しょうゆラーメン 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの(柿)	592	22.5									
8	金	【运动会応援献立】 カツカレーライス のむヨーグルト 海そうサラダ	713	23.2									
12	火	【目の愛護デー(10日)】 キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 じゃがいものパリパリサラダ くだもの(ぶどう)	628	19.5									
13	水	塩焼きそば 牛乳 ナムル フルーツ白玉	585	20.6									
14	木	そばろごはん 牛乳 焼きししやも 野菜の昆布和え みそ汁	570	26.9									
15	金	鮭茶漬 牛乳 肉じゃが くだもの(みかん)	594	21.1									
18	月	【十三夜】 栗入り山菜おこわ 牛乳 かつおの揚げ煮 お月見汁	582	27.4									
19	火	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ ホワイトゼリー	595	19.3									
20	水	五目うどん 牛乳 もやしの和え物 さつまいものごま団子	594	21.7									
21	木	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 野菜の梅おかか和え 田舎汁	596	23.8									
22	金	カレーパン 牛乳 ポトフ くだもの(みかん)	661	26.1									
25	月	鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ かきたま汁	587	26.7									
26	火	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	655	19.0									
27	水	中華丼 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの(りんご)	612	25.4									
28	木	ごはん 牛乳 さばのレモン風味焼き 野菜の磯和え 豚汁	616	26.0									
29	金	【ハロウィン(31日)】 スパゲッティミートソース 牛乳 野菜のカレー風味 パンプリンマフィン	700	26.6									
					配慮する栄養素								
1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム(食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	613	23.5	21.4	2.3	316	2.1	240	0.35	0.50	27	4.3	84	2.6

(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。