



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

実施日	曜	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											
3月		ごはん 牛乳 のり 揚げ煮 かきたま汁	kcal 653	g 23.5	<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。この時期はいろいろな作物が旬を迎えます。秋の味覚を楽しみましょう。</p> <p>今月の献立の中から、秋に旬を迎える「りんご」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>アップルシナモントースト</p> <p>< 材料 分量 (4人分) ></p> <p>食パン …………… 4枚 バター …………… 40g グラニュー糖 ……… 20g シナモン …………… 少々 (0.2g) りんご (紅玉) …… 1/2玉</p> <p>< 作り方 ></p> <p>① りんごは皮をむかずに薄めのいちよう切りにする。 ② バターは室温に戻してやわらかくしておく。 ③ ①と②、グラニュー糖、シナモンを混ぜ、食パンに汁ごとつけてオーブンで焼く。(180℃で6~8分)</p> <p>～ 目の愛護デー ～</p> <p>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ました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる夜盲症のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。</p> <p>ビタミンAを多く含む食べ物</p> <p>にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、うなぎ、レバー</p> <p>～ 食品ロス削減月間 ～</p> <p>「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、令和2年度は約522万tと推計されています。これは、世界の食料支援量の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることとなります。</p> <p>10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。</p> <p>「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。</p> 										
4火		黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼き 野菜ソテー ABCスープ	601	29.8											
5水		親子丼 牛乳 みそ汁 ぶどうゼリー	626	23.5											
6木		みそラーメン 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの (みかん)	622	23.4											
7金		【運動会応援献立】 カツカレーライス 海藻サラダ のむヨーグルト	715	23.2											
12水		【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)	622	19.4											
13木		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	587	27.4											
14金		ホットドッグ 牛乳 コーンポタージュ くだもの (りんご)	601	21.1											
17月		ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 野菜のゆかり和え 豚汁	644	26.4											
18火		アップルシナモントースト 牛乳 クリームシチュー コーンサラダ	648	17.0											
19水		わかめごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ くだもの (みかん)	646	19.2											
20木		きのこそばろ丼 牛乳 野菜の昆布和え かきたま汁	590	23.2											
21金		五目うどん 牛乳 たこぺったん くだもの (梨)	588	26.0											
24月		プルコギ丼 牛乳 トックスープ くだもの (りんご)	666	24.6											
25火		ごはん 牛乳 鯛のから揚げ 野菜の梅おかか和え あおさ汁	618	25.6											
26水		塩焼きそば 牛乳 ナムル フルーツ白玉	585	20.6											
27木		豚肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ みそ汁	614	24.8											
28金		カレーパン 牛乳 ポトフ くだもの (ぶどう)	647	25.6											
31月		スパゲッティミートソース 牛乳 野菜のカレー風味 パンプキンマフィン	716	26.7											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 631	たんぱく質 g 23.7	脂質 g 22.0	ナトリウム (食塩相当量) g 2.3	カルシウム mg 310	鉄 mg 2.0	レチノール当量 µgRE 245	ビタミンB ₁ mg 0.36	ビタミンB ₂ mg 0.51	ビタミンC mg 27	食物繊維 g 4.2	マグネシウム mg 83	亜鉛 mg 2.7

(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。