



10月分給食献立表



目標 運動と栄養について考えよう

大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	ごはん 牛乳 魚と秋野菜の甘酢炒め かきたま汁	645	26.7	<p>朝晩は冷え込みはじめ、吹く風もすっかりと秋めいてきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。体調に気を配りながら、秋の夜長に、色々なことを楽しみましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <h3>10月の献立から</h3> <p><27日 栗入り五目おこわ></p> <p>十三夜とは新月から数えて13日目の夜を指し、この日の月は十五夜に次いで美しい月だと言われています。「後の名月（のちのめいげつ）」と呼ばれますが、栗や豆をお供えすることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれることもあります。今年の十三夜は10月27日です。給食では栗を入れたおこわを炊く予定です。</p> <p>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> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <h3>運動会で力を発揮するためには？</h3> <p>10月は運動会がありますね。当日、自分の力を十分に発揮するためには、毎日の練習を頑張ることはもちろんですが、しっかりと食事・睡眠をとり、体調を整えることが重要です。日頃から栄養バランスのとれた食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p style="text-align: center;">～栄養バランスのよい食事の基本型～</p> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>主食 (主にエネルギーのもとになる 炭水化物を多く含む食品)</p> <p>……ごはん・パン・めん類など</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>主菜 (主に体をつくるもとになる たんぱく質を多く含む食品)</p> <p>……肉・魚・大豆・卵などを 多く使ったおかず</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる ビタミン・ミネラルを多く含む食品)</p> <p>……野菜・きのこ・いも・海藻類などを 多く使ったおかず</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>この三つが基本ですが、果物や乳製品をプラスするとさらに良いです。また、運動量が多い場合は、必要に応じて補食をとりましょう。補食には、おにぎりやサンドイッチ、バナナ、ヨーグルトなどがおすすめです。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><保護者の皆様へ></p> <p>このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしく願いいたします。</p> </div> </div>
3	火	ホットドッグ 牛乳 ビーンズチャウダー くだもの	566	24.6	
4	水	ごはん 牛乳 チーズコロッケ 野菜のゆかり和え みそ汁	670	22.0	
5	木	さつまいもごはん 牛乳 魚のみそマヨ焼き おひたし あんかけ汁	534	23.7	
6	金	カツカレー 牛乳 海藻サラダ	695	24.8	
11	水	キャロットライスのクリームソースがけ 牛乳 カリカリ豆サラダ くだもの	587	21.6	
12	木	ごはん 牛乳 鶏の香味焼き 春雨の炒めもの さつまい汁	615	24.7	
13	金	黒砂糖パン 牛乳 魚のピザソース焼き 野菜ソテー ABCスープ	540	26.8	
16	月	きのこそばろ井 牛乳 大豆とお芋の甘辛揚げ 沢煮椀	573	21.4	
17	火	ミルクパン 牛乳 肉ボールのカレーシチュー ツナサラダ	566	23.2	
18	水	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 ナムル キャロットゼリー	626	26.1	
19	木	ごぼうと昆布のおこわ 牛乳 魚の竜田揚げ せんべい汁	660	26.4	
20	金	あぶたま井 牛乳 ごまキムチ汁 くだもの	625	25.4	
23	月	ツナピラフ ひじきとチーズのオムレツ レンズ豆のスープ	568	23.2	
24	火	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ もずくと豆腐のスープ	602	22.7	
25	水	そばろごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜の磯和え みそ汁	523	27.1	
26	木	カレーパン 牛乳 ポトフ くだもの	612	26.3	
27	金	栗入り五目おこわ 魚のピリ辛焼き 豆豚汁	564	25.7	
30	月	わかめごはん 牛乳 すき焼き風煮物 野菜とちくわのごま酢和え	591	24.9	
31	火	スパゲティツナピザソース 牛乳 野菜のカレー風味 パンプキンマフィン	667	25.1	

(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。