



10月分給食献立表



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
1	水	麦ごはん 牛乳 鶏の香味焼き おひたし みそ汁	563	24.1
2	木	メープルシロップトースト 牛乳 ポークピーンズ ツナサラダ	573	24.3
3	金	麦ごはん 牛乳 鮭のカレーマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 田舎汁	571	27.4
6	月	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ふくさ卵 すまし汁	558	24.6
7	火	麦ごはん 牛乳 揚げ魚のチリソースがけ 春雨の炒め物 わかめスープ	598	22.9
8	水	大豆ときのこのそぼろ丼 牛乳 じゃがいもと野菜の昆布和え むらくも汁	562	25.4
9	木	黒砂糖パン 牛乳 揚げ魚のマッシュルームソース 粉ふきいも マカロニスープ	570	25.7
10	金	きのこのハヤシライス 牛乳 大根サラダ くだもの	596	20.7
14	火	あぶたま丼 牛乳 あおさ汁 ぶどうゼリー	618	25.3
15	水	麦ごはん 牛乳 魚の塩こうじ焼き 切干大根の和え物 めかたま汁	554	25.7
16	木	みそラーメン 牛乳 中華風大根 大学芋	571	22.6
17	金	鶏肉とごぼうのごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の甘辛揚げ みそ汁	652	25.2
20	月	ごはん ゆかりりふりかけ 牛乳 肉じゃが煮 ししゃものごま焼き	622	26.9
21	火	五目うどん 牛乳 さつまいもとコーンのかき揚げ くだもの	552	22.5
22	水	麦ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 野菜の磯和え にらたま汁	584	26.2
23	木	柏パン 牛乳 チーズコロッケ ボイルキャベツ レンズ豆のトマトスープ	600	22.2
24	金	麻婆豆腐丼 牛乳 ツナひじきサラダ くだもの	581	23.8
27	月	かやくごはん 牛乳 魚の揚げ出し風 豚汁	591	26.8
28	火	ツナピザトースト 牛乳 ポトフ くだもの	570	26.3
29	水	焼肉丼 牛乳 わかめと豆腐のスープ フルーツのヨーグルト和え	604	23.2
30	木	クリームソーススパゲティ 牛乳 海藻サラダ くだもの	568	22.6
31	金	カツカレー 牛乳 ガルバンゾーのスープ	663	26.6

(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。

10月の献立から

<6日十五夜>

十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことです。「中秋の名月」とも呼ばれ、この日の月は一年のうちで一番美しく見えるため、昔からススキを飾り、お団子や里芋などを供えて月を眺めてきました。今年の十五夜は10月6日です。給食では、月をかたどったかまぼこ入りのすまし汁を作ります。当日の夜はきれいな月が見られるとよいですね。



スポーツで力を発揮するためには？

運動会やスポーツなどで実力を発揮するには、毎日の練習はもちろんですが、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事が大切です。ぜひ早寝早起きを心がけるとともに、いろいろな食べ物から栄養をとり、体調を整えるようにしましょう。



～栄養バランスのよい食事の基本型～

主食



ごはん・パン・めん類など

主菜

肉・魚・大豆・卵などを
多く使ったおかず

副菜

野菜・きのこ・芋・海藻などを
多く使ったおかずこの三つをそろえると栄養
バランスが良くなります。乳
製品や果物を組み合わせるの
もよいでしょう。

10月16日は世界食料デー！！

世界食料デーは、世界中の誰もが安心して食事をすることができ、栄養不足に苦しむ人がいない世界を目指して定められた日です。世界には食べ物を満足に食べられない人が7億人以上いる一方で、作られた食べ物の1/3が捨てられています。日本の食品ロス量も約460万トンにのぼります。世界中の人々が食べる幸せを味わるためにどうすればよいでしょうか？

苦手な食べ物にも挑戦する、感謝の気持ちを込めて食べるなど、みなさんができることはほんの小さなことかもしれません。しかし、一人一人の一歩が合わさると大きな一歩になります。ぜひ、少しでも世界の食の問題について考える時間を作ってみてくださいね。



<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せてあります。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。よろしくお願ひいたします。

10月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1 水	むぎごはん とりのこうみやき おひたし みそしる	○	とりにく かつおぶし あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら、しろすりごま さとう じやがいも	にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、にんじん、もやし、こまつな たまねぎ、だいこん
2 木	メープルシロップトースト ポークビーンズ ソナサラダ	○	ぶたにく、だいず	しょくパン、バター、メープルシロップ、さとう あぶら、じやがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマトかん、パセリ
3 金	むぎごはん さけのカレーマヨネーズやき やさいのごまあえ いなかじる	○	あきざけ あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	マヨネーズ、さとう さとう、しろねりごま、しろすりごま こんにゃく、じやがいも	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、ねぎ
6 月	ぶたにくのしぐれごはん ふくさたまご すまじる	○	ぶたにく、あかみそ ぶたにく、ほしひじき、たまご とりにく、かまぼこ	こめ、むぎ あぶら、さとう しろいりごま、ごまあぶら	ごぼう、しょうが、さやいんげん にんじん、たまねぎ、たけのこみずに、ほしひじいたけ にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
7 火	むぎごはん あげさかなのチリソースがけ はるさめのいためもの わかめスープ	○	ホキ ぶたにく わかめ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、ごまあぶら、さとう あぶら、りょくとうはるさめ、ごまあぶら しろいりごま、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
8 水	だいすきときのそぼろどん じやがいもとやさいのこんぶ あえ むらくもじる	○	とりにく、だいすき しおこんぶ とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん じやがいも、ごまあぶら、さとう、しろいりごま でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ほしひじいたけ、しょうが にんじん、キャベツ、こまつな にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こまつな
9 木	くろざとうパン あげさかなのマッシュルーム ソース こふきいも マカロニスープ	○	あかうお	くろざとうパン でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、あぶら、さとう じやがいも マカロニ	
10 金	きのこのハヤシライス だいこんサラダ くだもの	○	ぶたにく、レンズまめ、なまクリーム くきわかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ あぶら、さとう、しろいりごま	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、しめじ、えのきたけ、トマトジュース だいこん、にんじん、きゅうり りんご
14 火	あぶたまどん あおさじる ぶどうゼリー	○	とりにく、あぶらあげ、たまご とりにく、とうふ、あおさ こなかんてん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん あぶら、さとう、しろいりごま さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ ぶどうジュース
15 水	むぎごはん さかなのしおこうじやき きりほししたいこんのあえもの めかたまじる	○	サゴシ とりにく、たまご、めかぶわかめ	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう、しろいりごま じやがいも、でんぶん	
16 木	みそラーメン ちゅうかふうだいこん だいがくいも	○	ぶたにく、やきちくわ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、わかめ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、しろいりごま さとう、ごまあぶら さつまいも、あぶら、さとう、みずあめ、くろいりごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ホールコーン、ねぎ だいこん、きゅうり
17 金	とりにくとごぼうのごはん ぶたにくとこうやどうふのあまからあげ みそしる	○	とりにく、きざみこんぶ ぶたにく、こうやどうふ あぶらあげ、あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ でんぶん、あげあぶら、さとう じやがいも	ごぼう、にんじん しょうが たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、こまつな
20 月	ごはん ゆかりふりかけ にくじやがに ししゃものごまやき	○	あおのり ぶたにく ししゃも	こめ しろいりごま あぶら、しらたき、さとう、じやがいも、くるまふ こむぎこ、しろいりごま	ゆかり しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな にんじん、たまねぎ、にんじん、こまつな
21 火	ごもくうどん さつまいもとコーンのかきあげ くだもの	○	ぶたにく、あぶらあげ、やきちくわ ほしひじき、だいすき、たまご、あおのり	あぶら、れいとうほそうどん さつまいも、しろいりごま、でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こまつな ホールコーンかん、たまねぎ みかん
22 水	むぎごはん さかなのごまみそやき やさいのいそあえ にらたまじる	○	さば、しろみそ、あかみそ きざみのり とりにく、たまご	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら、しろすりごま でんぶん	
23 木	かしわパン チーズコロッケ ボイルキャベツ	○	ぶたにく、ダイスチーズ	ミルクパン あぶら、じやがいも、ボテトパウダー、こむぎこ、ソフトパンこ、なまパンこ、あげあぶら	にんじん、たまねぎ キャベツ
24 金	レンズまめのトマトスープ マーボーどうふどん ツナひじきサラダ くだもの	○	ぶたにく、レンズまめ	じやがいも、シェルマカロニ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマトかん、こまつな
27 月	かやくごはん さかなのあげだしどう とんじる	○	ぶたにく、あぶらあげ、きざみこんぶ ホキ ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら あぶら、じやがいも、こんにゃく	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ほしひじたけ
28 火	ツナビザトースト ポトフ くだもの	○	ツナかん、シュレッドチーズ ぶたにく	はいがしょくパン、あぶら、さとう あぶら、じやがいも、マカロニ	たまねぎ、ピーマン、ホールトマトかん セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ みかん
29 水	やきにくどん わかめととうふのスープ フルーツのヨーグルトあえ	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろすりごま、ごまあぶら でんぶん	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン
30 木	クリームソーススパゲティ かいそうサラダ くだもの	○	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム かいそうミックス	スパゲッティ、あぶら、こめこ じやがいも、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーンかん りんご
31 金	カツカレー ガルバンゾーのスープ	○	とりにく、シュレッドチーズ、とりにく とりにく、ひよこまめ	こめ、むぎ、あぶら、じやがいも、こむぎこ、なまパンこ、 ソフトパンこ、あげあぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな