

10月給食献立表

おおたくりつまごめだいにしょうがっこう
大田区立馬込第二小学校

目標 好き嫌いをなく食べよう。

実施日	曜日	牛乳	献立		栄養量		おたより																																				
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)																																							
1	水		とみん ひ、とうきょうと きょうどりより 都民の日；東京都の郷土料理 小松菜の昆布和え、ちゃんこ汁、くだもの(みかん)		519	20.3	秋は、「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と言われ、一年で最も過ごしやすい季節です。この季節はおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも秋が旬の食材をたくさん使います。実りの秋に感謝して、おいしい旬の味覚を楽しみましょう。																																				
2	木		カレーミートドック、 コールスローサラダ、コーンスープ		579	25.8																																					
3	金		じゃごごはん、鶏肉と根菜の甘酢あん、 大根となめこのみそ汁		637	27.1																																					
6	月		ぎょうじしよく、じゅうごや 行事食：十五夜 あぶたま井、磯香和え、ごま団子		688	26.0	★早寝・早起き・朝ごはん月間★ 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。この機会にご家庭でも生活習慣を見直しましょう。																																				
7	火		きなこトースト、きのこチキンの秋色シチュー、 ブロッコリーのクルトンサラダ		576	21.4																																					
8	水		きせつ、こんだて、かんる 季節の献立：寒露 里芋ごはん、 鮭の紅葉焼き、根菜汁、くだもの(みかん)		498	25.3																																					
9	木		キムチラーメン、大学いも、くだもの(なし)		576	18.2	こんげつ、こんだて 今月の献立ピックアップ																																				
10	金		大豆と青のりのごはん、ししゃものカレー揚げ、 麩入り肉じゃが煮		626	26.2																																					
14	火		サルサソースライス、キャベツとコーンのサラダ、 くだもの(りんご)		593	19.8																																					
15	水		げんまい 玄米ごはん、ひじきのふりかけ、 さかな、ふみ、あ、ごもくじる 魚とれんこんの風味揚げ、五目汁		592	22.1	6日(月) 十五夜 つき 月がとてもきれいに見える日で、秋の収穫物をお供えて豊作祈願や収穫を感謝する習わしがあります。給食では、さつまいもを使った「ごま団子」がでます。																																				
16	木		シナモンあげパン、ツナとじゃがいものサラダ、 まめ 豆ミネストローネ		618	21.0																																					
17	金		さけ 鮭わかめごはん、ツナ入りたまご焼き、 こんさい、しる 根菜のごまみそ汁		607	26.8																																					
20	月		どん プルコギ丼、トックスープ、くだもの(なし)		588	21.2	●材料(4人分)● (お好みの)魚 …… 200g れんこん …… 200g おろししょうが …… 小さじ1 しょうゆ …… 小さじ1 おろしにんにく …… 小さじ1/2 片栗粉 …… 適量 酒 …… 小さじ1 揚げ油 …… 適量 しょうゆ …… 小さじ1 塩 …… 少々 カレー粉 …… 少々 青のり …… 少々 片栗粉 …… 適量																																				
21	火		ペンネ アラビアータ、 キャロットドレッシングサラダ、スイートポテト		574	22.3																																					
22	水		くりい、ふ、よ、しおだいず 栗入り吹き寄せごはん、のり塩大豆、 さけ、じる 鮭のどさんこ汁		563	23.1																																					
23	木		こめ、ご タンダーリーチキンバーガー、米粉のクリームシチュー		592	26.9	●作り方● ① 魚を2cm角に切り、おろししょうが、おろしにんにく、酒、しょうゆ、カレー粉で下味をつけたら、片栗粉をまぶす。 ② れんこんは乱切りか厚めのいちよう切りにし、下茹でしておく。 ③ ②にしょうゆをからめ、片栗粉をまぶす。 ④ 魚とれんこんを180℃の油で揚げる。 ⑤ ④に塩と青のりを振り、混ぜたら完成。																																				
24	金		かいこうきねんび、いわ、こんだて 開校記念日 お祝い献立 せきはん、さかな、さいきょうや 赤飯、魚の西京焼き、 ちぐさ、あ、こうはく、じる 干草和え、紅白すまし汁		544	25.5																																					
27	月		こうや、こみあ 高野めし、レバーとポテトの香味揚げ、 きのこのみそ汁		546	24.3																																					
28	火		きょうどりより、いわてけん 郷土料理：岩手県 もりおか、めん 盛岡じゃじゃ麺、 ちう、ふう チータンタン風スープ、くだもの(かき)		546	25.5	配膳する栄養素																																				
29	水		カレーライス、わかめサラダ、くだもの(りんご)		649	18.6																																					
30	木		かばやきどん、はくさい、あまず、じる さんまの蒲焼丼、白菜の甘酢あえ、さつま汁		689	23.8																																					
31	金		こんだて ハロウィン献立 ココアパン、かぼちゃのグラタン、 ジュリエンスープ		570	24.1																																					
1日当たりの平均栄養価							<table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>ナトリウム (食塩相当量)</th><th>カルシウム</th><th>鉄</th><th>ビタミンB₁</th><th>ビタミンB₂</th><th>ビタミンC</th><th>食物繊維</th><th>マグネシウム</th><th>亜鉛</th></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>mg</td><td>mg</td><td>μgRE</td><td>mg</td><td>mg</td><td>g</td><td>mg</td><td>mg</td></tr><tr><td>590</td><td>23.4</td><td>20.8</td><td>2.1</td><td>324</td><td>2.1</td><td>439</td><td>0.30</td><td>0.52</td><td>29</td><td>6.3</td><td>87</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	g	mg	mg	590	23.4	20.8	2.1	324	2.1	439	0.30	0.52	29	6.3	87
エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛																																
kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	g	mg	mg																																
590	23.4	20.8	2.1	324	2.1	439	0.30	0.52	29	6.3	87																																

(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。