



10月給食献立表



目標 好き嫌いなく食べよう。

おたくりつまごめだいじょうがっこう
大田区立馬込第二小学校

実施曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより																																				
			エネルギー	たんぱく質																																					
1 火	○	ビビンバ チゲスープ くだもの(巨峰)	603	24.8	<p>「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といわれ、一年で最も過ごしやすい季節になりました。この季節はおいしい食べ物がたくさん出回ります。爽やかな秋に感謝して、おいしい旬の味覚を楽しみましょう。</p> <p>～早寝・早起き・朝ごはん～</p> <p>朝ごはんを食べずに登校し、おなかですぐに勉強や運動に集中できずにボーっとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？朝ごはらは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気にスタートさせましょう。</p> <p>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食生活を見直してみましょ。</p> <p>食べていますか？朝ごはん</p> <p>まったく食べていない人は… 早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にする ことから始めましょう。</p> <p>主食(ご飯、パンなど)だけの人は… 肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。</p> <p>～今月の献立紹介～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・11日 十三夜お月見献立 ・10月11日は十三夜です。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。十三夜では特に豆をお供えることから「豆名月」とも呼ばれます。十三夜にちなんで大豆の五目煮と秋が旬の食材をたっぷり使った吹き寄せごはんを出します。 ・15日 地場産物献立 この日は東京で採れた小松菜や、八丈島で採れた明日葉を使った献立です。 ・24日 世界の料理：オーストラリア チキンシュニツェルはオーストラリアを代表する料理のひとつです。鶏肉を叩いてのばし、衣をつけて揚げたものです。いろいろな食べ方がありますが、今回は衣にチーズを混ぜて作ります。 ・25日 開校記念日お祝い献立 開校88周年をお祝いして、お赤飯と紅白の具材が入ったずまし汁を出します。 <p>～ 人気献立のレシピ紹介 ～</p> <p>秋野菜の煮物</p> <p>材料分量(4人分)</p> <table border="1"> <tr> <td>油(炒め用)</td><td>…… 適量</td> <td>たけのこ</td><td>……80g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td><td>…… 40g</td> <td>さといも</td><td>……200g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>…… 60g(小1本)</td> <td></td><td>(中4個)</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td><td>…… 120g</td> <td>砂糖</td><td>……大さじ1</td> </tr> <tr> <td>干しいたけ</td><td>…… 1～2個</td> <td>みりん</td><td>……小さじ1</td> </tr> <tr> <td>れんこん</td><td>…… 60g</td> <td>塩</td><td>…ひとつまみ</td> </tr> <tr> <td>鶏肉</td><td>…… 100g</td> <td>しょうゆ</td><td>…小さじ4</td> </tr> <tr> <td>酒</td><td>…… 適量</td> <td>水</td><td>……120g</td> </tr> <tr> <td>小松菜</td><td>…… 4枚</td> <td>削り節(だし)</td><td>…2g</td> </tr> </table> <p>①だしをとる。 <作り方> (ご家庭では、だしの素を使うと便利です。塩・しょうゆで調整する。)</p> <p>②小松菜は茹でて水出し、2cmの幅に切る。 ③干しいたけは水で戻して半分は切って更に薄切りにする。その他の野菜は厚めのいちよう切りにする。 ④油でこんにゃく・野菜を炒め、①の出し汁、調味料を加え、煮る。 ⑤野菜に火が通ったら、味を整えて小松菜を散らす。</p>	油(炒め用)	…… 適量	たけのこ	……80g	ごぼう	…… 40g	さといも	……200g	にんじん	…… 60g(小1本)		(中4個)	こんにゃく	…… 120g	砂糖	……大さじ1	干しいたけ	…… 1～2個	みりん	……小さじ1	れんこん	…… 60g	塩	…ひとつまみ	鶏肉	…… 100g	しょうゆ	…小さじ4	酒	…… 適量	水	……120g	小松菜	…… 4枚	削り節(だし)	…2g
油(炒め用)	…… 適量	たけのこ	……80g																																						
ごぼう	…… 40g	さといも	……200g																																						
にんじん	…… 60g(小1本)		(中4個)																																						
こんにゃく	…… 120g	砂糖	……大さじ1																																						
干しいたけ	…… 1～2個	みりん	……小さじ1																																						
れんこん	…… 60g	塩	…ひとつまみ																																						
鶏肉	…… 100g	しょうゆ	…小さじ4																																						
酒	…… 適量	水	……120g																																						
小松菜	…… 4枚	削り節(だし)	…2g																																						
2 水	○	みそラーメン 大学芋 くだもの(梨)	602	20.7																																					
3 木	○	わかめごはん ぎせい豆腐 糧菜汁	607	25.4																																					
4 金	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ ひじきとコーンのサラダ	622	22.8																																					
7 月	○	家常豆腐丼 中華風きゅうり 牛乳寒天	623	22.5																																					
8 火	○	胚芽ごはん 鶏肉と里芋の煮物 ししゃものごま焼き くだもの(みかん)	638	24.2																																					
9 水	○	五目チャーハン 中華スープ 大豆と小魚の変わり揚げ	632	28.1																																					
10 木	○	ソフトフランスパン マカロニのクリーム煮 昆布サラダ くだもの(みかん)	650	25.7																																					
11 金	○	吹き寄せごはん 大豆の五目煮 どさんこ汁	605	27.7																																					
15 火	○	明日葉ビスキュイパン ポトフ 小松菜のサラダ	600	21.1																																					
16 水	○	ごはん ひじきのふりかけ 魚の照り焼き 豚汁	590	28.0																																					
17 木	○	スパゲッティきのこソース ツナサラダ くだもの(梨)	686	27.9																																					
18 金	○	豚肉のしぐれごはん 干草たまご焼き みそ汁 くだもの(柿)	648	28.4																																					
21 月	○	米粉パン ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ ジュリエンヌスープ	653	26.1																																					
23 水	○	七穀ごはん 焼き魚 秋野菜の煮物 くだもの(りんご)	601	27.8																																					
24 木	○	ココアパン チキンシュニツェル すりおろしドレッシングサラダ トマトスープ	673	28.6																																					
25 金	○	赤飯 魚の西京焼き 干草あえ 紅白ずまし汁	610	28.2																																					
28 月	○	ナン キーマカレー じゃこ入り海藻サラダ フルーツゼリー	642	26.4																																					
29 火	○	玄米ごはん 鶏肉のごまだれ焼き からしあえ 田舎汁	597	24.5																																					
30 水	○	けんちんうどん いかとさつまいものかき揚げ くだもの(みかん)	594	21.1																																					
31 木	○	さんまのかば焼き 磯あえ かぼちゃのみそ汁	685	24.4																																					

1日あたりの平均栄養価	配慮する栄養素												
	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
	627	25.4	22.0	2.6	349	2.3	266	0.42	0.56	32	4.9	94	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。