



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しょうがっこう
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 木	○	はいが 胚芽ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 ししゃものごま焼き くだもの(みかん) *行事食：十五夜*	kcal 624	g 25.0	<p>「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。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。</p> <p>★早寝・早起き・朝ごはん月間★ みなさんが健やかに成長するためには、規則正しい生活習慣が必要です。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。</p> <p>【早寝】 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。 </p> <p>【早起き】 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。 </p> <p>【朝ごはん】 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。 </p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>～今月の献立紹介～</p>  </div> <ul style="list-style-type: none"> ・1日 十五夜 と 29日 十三夜 10月1日と29日は、それぞれ十五夜と十三夜です。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。十五夜と十三夜はそれぞれ、「芋名月」「豆名月」とも呼ばれます。十五夜には鶏肉と里芋のうま煮、十三夜にはのり塩大豆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。 ・21日 世界の料理：ルワンダ ミシュカキは、スパイスを利かせて焼いた鶏肉料理です。ルワンダではポピュラーな食べものとして有名です。 ・23日 開校記念日お祝い献立 開校89周年をお祝いして、お赤飯と紅白の具材が入ったすまし汁を出します。 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>～ 今月の献立からレシピ紹介 ～</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>吹き寄せごはん</p> <p>材料 分量（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 …… 2合 塩 …… 少々 酒 …… 小さじ1 薄口しょうゆ …… 小さじ1 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>油 …… 適量</p> <p>鶏肉（小間） …… 60g</p> <p>にんじん …… 40g</p> <p>しめじ …… 40g</p> <p>むき栗 …… 30g</p> <p>砂糖 …… 少々</p> <p>みりん …… 小さじ1/3</p> <p>薄口しょうゆ …… 小さじ1</p> <p>塩 …… 少々</p> <p>小松菜 …… 20g</p> </td> </tr> </table> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米をとき、塩、酒、薄口しょうゆを加えて炊く。 ② むき栗は下茹でしておく。小松菜は食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。 ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。にんじん、しめじを加え、調味料と下茹でしたむき栗と小松菜も加え炒り煮にする。 ④ ①に③を混ぜる。 </div>	<p>吹き寄せごはん</p> <p>材料 分量（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 …… 2合 塩 …… 少々 酒 …… 小さじ1 薄口しょうゆ …… 小さじ1 	<p>油 …… 適量</p> <p>鶏肉（小間） …… 60g</p> <p>にんじん …… 40g</p> <p>しめじ …… 40g</p> <p>むき栗 …… 30g</p> <p>砂糖 …… 少々</p> <p>みりん …… 小さじ1/3</p> <p>薄口しょうゆ …… 小さじ1</p> <p>塩 …… 少々</p> <p>小松菜 …… 20g</p>								
<p>吹き寄せごはん</p> <p>材料 分量（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 …… 2合 塩 …… 少々 酒 …… 小さじ1 薄口しょうゆ …… 小さじ1 	<p>油 …… 適量</p> <p>鶏肉（小間） …… 60g</p> <p>にんじん …… 40g</p> <p>しめじ …… 40g</p> <p>むき栗 …… 30g</p> <p>砂糖 …… 少々</p> <p>みりん …… 小さじ1/3</p> <p>薄口しょうゆ …… 小さじ1</p> <p>塩 …… 少々</p> <p>小松菜 …… 20g</p>														
2 金	○	シナモン揚げパン キャベツとベーコンのサラダ ヌードルスープ	607	19.8											
5 月	○	ぶたにく 豚肉のしぐれごはん もすくのだまご焼き のっぺい汁	640	30.1											
6 火	○	ね 練りごま豆乳担々麺 こまつな 小松菜のサラダ くだもの(みかん)	594	27.7											
7 水	○	どん ブルコギ丼 卵入りトックスープ くだもの(梨)	663	25.2											
8 木	○	ごまトースト ポークシチュー パリパリサラダ	647	21.1											
9 金	○	とり 鶏ごぼうの中華風おこわ さかなあまず 魚の甘酢あんかけ 青菜とえのきのスープ	614	25.3											
12 月	○	ごはん ひじきのふりかけ いかのかりんと揚げ もやしのみから辛あえ どさんこ汁	622	27.3											
13 火	○	ソフトフランスパン マカロニのクリーム煮 ビーンズサラダ	607	24.4											
14 水	○	さんまのかば焼き丼 ごまあえ だいこんとうろこ 大根と豆腐のすまし汁	686	24.7											
15 木	○	ごもく 五目チャーハン カルシウムチリビーンズ ちゅうか 中華スープ	603	26.9											
16 金	○	こまつな 小松菜ドライカレー わかめサラダ くだもの(梨)	606	21.1											
20 火	○	かしわパン 白いんげん豆のコロッケ ポイルキャベツ ABCマカロニスープ	707	24.8											
21 水	○	コーンライス *世界の料理：ルワンダ* ミシュカキ トマトスープ	624	24.5											
22 木	○	かけわかめうどん 揚げたこやき くだもの(みかん)	607	22.5											
23 金	○	せきはん 赤飯 かつおの揚げ煮 *開校記念日お祝い献立* ちぐさ 千草あえ 紅白すまし汁	616	29.0											
26 月	○	メキシカンライス 洋風たまご焼き すりおろしドレッシングサラダ	628	22.1											
27 火	○	げんまい 玄米ごはん 魚の三味焼き あきさい 秋野菜の煮物	619	29.7											
28 水	○	スパゲッティみそミートソース さつまいもサラダ くだもの(りんご)	618	22.5											
29 木	○	吹き寄せごはん *行事食：十三夜* のり塩大豆 豚汁	624	25.0											
30 金	○	ココアパン かぼちゃのグラタン ジュリエンスープ	617	23.7											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 627	たんぱく質 g 24.9	脂質 g 22.1	ナトリウム (食塩相当量) g 2.2	カルシウム mg 339	鉄 mg 2.1	レチノール当量 μgRE 254	ビタミンB ₁ mg 0.42	ビタミンB ₂ mg 0.54	ビタミンC mg 26	食物繊維 g 4.9	マグネシウム mg 89	亜鉛 mg 2.9

(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。