



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 金	○	ムロアジのドライカレーライス いとかんてん 糸寒天のサラダ くだもの(梨)	*都民の日*		<p>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。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・朝ごはん月間★</p> <p>10月は早寝・早起き・朝ごはん月間です。みなさんは、早寝早起きをしてきちんと朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物のおいをかいたり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始めて体温が上がり、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べて一日の生活リズムをととのえましょう。</p> <p>食物繊維が豊富な秋の味覚</p> <p>秋が旬のさつまいもやきのこなどには、おなかの調子をととのえる食物繊維がたっぷり含まれています。便秘や腸の病気予防に役立ちます。</p> <p>～今月の献立紹介～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日 都民の日 この日は都民の日にちなんで、東京都の地場産物（ムロアジや糸寒天）を使った献立です。 ・5日 郷土食：山梨県 山梨で有名な郷土料理のひとつに「ほうとう」があります。帯状の麺やかぼちゃなどの具をみそで煮込んだ料理です。山梨では、ぶどうや桃などのくだものも多く採れます。 ・18日 十三夜 10月18日は十三夜です。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。十三夜は「豆名月」とも呼ばれます。この日は、サツマイモやインゲン豆で作るごま団子を出します。 ・25日 開校記念日お祝い献立 開校90周年という節目をお祝いして、特別なちらし寿司や紅白色のゼリーを出します。みんなで馬込第二小学校の誕生日をお祝いしましょう。 ・27日 世界の料理：メキシコ アロス・メヒカーナはピラフのような料理です。アルボンティガスは茹で卵を挽肉で包み、トマトソースで煮込んだ料理です。ポソレはコーンやヒヨコ豆が入ったスープです。メキシコではヒヨコ豆やインゲン豆をよく使います。
4 月	○	まめいりひじきごはん 干草たまご焼き のっぺい汁	628	28.6	
5 火	○	ほうとう あお青のりポテト くだもの(巨峰)	*郷土料理献立：山梨県*		
6 水	○	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	634	28.3	
7 木	○	シナモントースト キノコとポークシチュー こんにやくサラダ	618	20.1	
8 金	○	くしいり吹き寄せごはん とりく 鶏肉の照り焼き 白菜のおひたし ごまみそ汁	*季節の献立：寒露*		
11 月	○	まるパン ひじきのコロック ボイルキャベツ 豆乳のコーンスープ	692	24.2	
12 火	○	さけ 鮭わかめごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 じゃこ入り和風サラダ	641	22.7	
13 水	○	プルコギ丼 たまごスープ くだもの(梨)	628	23.3	
14 木	○	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	604	26.9	
15 金	○	だいず 大豆と青のりのごはん きびなごのから揚げ 肉じゃが煮	657	27.4	
18 月	○	ごもく五目うどん すじょうゆ もやし酢醤油かけ ごま団子	*行事食：十三夜*		
19 火	○	あしたば 明日葉ビスキュイパン カレーポトフ フレンチサラダ	595	20.9	
20 水	○	さんまの蒲焼丼 ごまあえ だいこん 大根と豆腐のすまし汁	696	24.4	
21 木	○	ツナごはん 洋風たまご焼き マカロニスープ	608	23.7	
22 金	○	さいも 里芋ごはん さけ 鮭の紅葉焼き 豆豚汁 くだもの(柿)	*季節の献立：霜降*		
25 月	○	しゅうねん 90周年ちらし寿司 とり 鶏のから揚げ 紅白すまし汁 お祝い寒天	*開校記念日 お祝い献立*		
26 火	○	スパゲッティきのこソース ひじきとツナのサラダ くだもの(りんご)	632	26.8	
27 水	○	アロス・メヒカーナ アルボンティガス ポソレ	*世界の料理：メキシコ*		
28 木	○	きんぴらごはん いかのかりんと揚げ どさんこ汁	612	26.2	
29 金	○	ココアパン かぼちゃのグラタン ジュリエンスープ	597	23.0	

今月の献立からレシピ紹介

カルシウムチリビーンズ

材料分量（4人分）

大豆(乾燥)	30g	しょうが	少々
片栗粉	適量	にんにく	少々
高野豆腐(乾燥)	40g	ケチャップ	大さじ1
片栗粉	適量	みりん	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	20g	酒	小さじ1
揚げ油	適量	トウバンジャン	少々
		水	大さじ1

<作り方>

① 下茹でして戻した大豆(水煮でも可)の水気を切り、片栗粉をまぶす。高野豆腐も水で戻しておき、水気を絞って片栗粉をまぶす。どちらも180℃の油で色が変るまで揚げる。(じゃこは揚げる、もしくは炒る。)

② おろしたしょうがとにんにく、調味料などを合わせ、加熱し①に和えたら完成。

1日あたりの平均栄養価	配應する栄養素												
	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
	638	24.9	22.2	2.1	342	2.1	276	0.43	0.54	31	5.3	93	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。