



# 10月給食献立表



目標 好き嫌いをなく食べよう。

お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

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより
				エネルギー	たんぱく質	
3月	○		あしたば <b>明日葉ビスキュイパン</b> ポトフ 糸寒天のサラダ くだもの(みかん) *都民の日献立*	kcal	g	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。 <b>★早寝・早起き・朝ごはん月間★</b> 朝ごはんを食べずに登校し、おなかがすいて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？朝ごはんに、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。 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う。
4月	○		ブルコギ丼 たまごスープ くだもの(梨)	599	20.1	
5月	○		上海あんかけ焼きそば 魚とれんこんの風味揚げ	628	23.3	
6月	○		ごはん 鮭と野菜のみそマヨ焼き けんちん汁	661	27.5	
7月	○		栗入り吹寄せごはん 高野豆腐入りたまご焼き 月見すまし汁 *行事食：十三夜*	663	26.4	
11月	○		ドライカレーライス 海藻サラダ くだもの(みかん) *スポーツの日献立*	655	27.4	
12月	○		ほうとう 青のりポテト くだもの(梨)	634	19.9	
13月	○		かしわパン ひじきのコロック ポイルキャベツ コーンスープ	585	19.4	
14月	○		さんまの蒲焼丼 白菜の甘酢和え さつま汁	679	24.0	
17月	○		豆入りひじきごはん 干草たまご焼き 田舎汁	740	24.5	
18月	○		ガーリックトースト キノコとポークシチュー こんにゃくサラダ	616	26.6	
19月	○		鯛めし 野菜入り手作りじゃこ天 いもたき *郷土料理献立：愛媛県*	593	20.0	
20月	○		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	650	31.9	
21月	○		里芋ごはん 鮭の紅葉焼き 豆豚汁 くだもの(柿) *季節の献立：霜降*	604	24.1	
24月	○		大豆と青のりのごはん きびなごのから揚げ 麩入り肉じゃがが煮	697	33.6	
25月	○		赤飯 魚の西京焼き 干草和え 紅白すまし汁 *開校記念日 お祝い献立*	656	27.4	
26月	○		五目チャーハン カルシウムチリビーンズ 中華スープ	608	26.8	
27月	○		カレーミートトースト ひじきとコーンのサラダ ニードルスープ	634	29.0	
28月	○		ぼっかけ 厚揚げと豚肉のみそ炒め くだもの(梨) *郷土料理献立：福井県*	647	28.6	
31月	○		ペンネ アラビアータ かぼちゃのサラダ くだもの(りんご)	627	24.3	

**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。

**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。

~今月の献立紹介~

- 3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(明日葉や糸寒天)を使った献立です。
- 7日 十三夜  
10月8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し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。大豆から作られる高野豆腐が入ったたまご焼きや、白玉団子が入ったすまし汁を提供します。
- 19日 郷土料理献立：愛媛県  
この日は愛媛県産の鯛を使った鯛めしを提供します。また、「じゃこ天」と呼ばれるさつま揚げのような料理も給食室で手作りします。
- 28日 郷土料理献立：福井県  
ぼっかけは、ごはんに汁物をぶっかけて食べる料理で、そこからぼっかけという名前になったそうです。また、福井県は豆腐や油揚げなどの大豆製品の消費がとても多いのが特徴です。

**かぼちゃのサラダ**

材料 分量 (4人分)

かぼちゃ	140g	サラダ油	大さじ1/2
揚げ油	適量	酢	小さじ1
じゃがいも	80g	塩	少々
ホールコーン	40g	マヨネーズ	小さじ4
にんじん	30g	砂糖	小さじ1
きゅうり	30g	粉辛子	少々

**今月の献立からレシピ紹介**

<作り方>  
 ① かぼちゃ、じゃがいもは厚めのいちょう切り、にんじん、きゅうりは角切りにする。  
 ② かぼちゃは湯で揚げると、後で形が崩れにくい。形にこだわらない場合は蒸してもよい。じゃがいもやにんじんは茹でるか蒸す。  
 ③ 調味料を混ぜて野菜と合える(ドレッシングは一度加熱しておく)と酸味が和らぐ。

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> 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。