



10月給食献立表



目標 好き嫌いなく食べよう。

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

実施曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより										
			エネルギー	たんぱく質											
2月	○	セサミパン 小松菜コロック ポイルキャベツ 明日葉入りスープ	628	23.4	<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★</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よう。</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よう。</p> <p>【早起き】 朝の光を感じることで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、朝食をとりましよう。</p> <p>～今月の献立紹介～</p> <p>• 2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(明日葉や小松菜)を使った献立です。</p> <p>• 13日 郷土料理献立：広島県 「もぶり」とは、混ぜるという意味で、混ぜごはんのことをいいます。「がんす」は魚のすり身にパン粉をまぶして揚げた料理です。「大平」は煮物です。大きくて平たい器に盛っていたため、この名前になったそうです。</p> <p>• 27日 十三夜 10月27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。白玉にかぼちゃを混ぜた月見団子を提供します。</p> <p>魚とれんこんの風味揚げ</p> <p>今月の献立からレシピ紹介</p> <p>材料分量(4人分)</p> <p>(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</p> <p><作り方></p> <p>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。</p>										
3日	○	ドライカレーライス 海藻サラダ くだもの(梨)	587	19.7											
4日	○	豚丼 ごぼうのから揚げ すまし汁	595	21.3											
5日	○	ほうとう風うどん カラフルピーンズ くだもの(柿)	609	23.7											
6日	○	望月ごはん 鮭の紅葉焼き 豆豚汁 くだもの(みかん)	655	27.4											
10日	○	じゃこごはん 黒酢豚 ニラと豆腐のたまごスープ	693	27.3											
11日	○	キムチラーメン 大学いも	567	18.6											
12日	○	タンドリーチキンバーガー 米粉のクリームシチュー	613	27.3											
13日	○	もぶり がんす 大平	708	31.0											
16日	○	きなこトースト キノコとボークシチュー ブロッコリーのクルトンサラダ	615	22.1											
17日	○	ブルコギ丼 たまご入りトックスープ くだもの(みかん)	625	24.5											
18日	○	ごはん 焼き魚 切干大根とさつま揚げの煮物 にゅうめん	624	24.2											
19日	○	シーフードスパゲッティ ごぼうチップスサラダ くだもの(りんご)	605	23.3											
20日	○	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	627	26.3											
23日	○	玄米ごはん ひじきのふりかけ 魚とれんこんの風味揚げ 五目汁	596	23.3											
24日	○	栗入り吹き寄せごはん のり塩大豆 鮭のどさんこ汁	580	24.3											
25日	○	赤飯 魚の西京焼き 千草和え 紅白すまし汁	542	25.4											
26日	○	カレーミートトースト ひじきとツナのサラダ ヌードルスープ	610	29.5											
27日	○	七穀ごはん 魚の三味焼き 田舎汁 月見団子	574	25.6											
30日	○	高野めし レバーとポテトの香味揚げ きのこのみそ汁	629	27.4											
31日	○	五目チャーハン ツナいりたまご焼き マロニースープ	576	26.6											
1日あたりの平均栄養価			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
			612	25.1	21.5	2.0	335	2.3	447	0.39	0.57	27	6.6	91	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。