

10月給食献立表



おおたくりつまごめだいにしょうがっこう  
大田区立馬込第二小学校

目標 好き嫌いをなく食べよう。

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより									
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)										
1	火	○	深川めし、小松菜のナムル、豆豚汁 <b>都民の白献立</b>	551	220	<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。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><b>★早寝・早起き・朝ごはん月間★</b> 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。</p> <p>この機会にご家庭でも生活習慣を見直してみましよう。</p> <p><b>今月の献立ピックアップ</b></p> <p><b>1(火) 都民の日</b> 東京の郷土料理「深川めし」と東京都の地場産物(小松菜)を使ったナムルを提供します。</p> <p><b>15(火) 十三夜</b> 月がとと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。白玉にかぼちゃを混ぜた月見団子を提供します。</p> <p><b>今月の献立からレシピ紹介 魚とれんこんの風味揚げ</b></p> <p><b>●材料(4人分)●</b> (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><b>●作り方●</b></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。</p> <p>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。</p> <p>③ ②にしょうゆをからめ、片栗粉をまぶす。</p> <p>④ 魚とれんこんを180℃の油で揚げる。</p> <p>⑤ ④に塩と青のりを振り、混ぜたら完成。</p>									
2	水	○	じゃこごはん、黒酢豚、茎わかめの中華風スープ	657	235										
3	木	○	カレーミートドック、コーンスープ、コールスローサラダ	579	258										
4	金	○	さんまの蒲焼丼、 白菜の甘酢あえ、さつま汁 <b>*季節の献立: 寒露*</b>	716	248										
7	月	○	ドライカレーライス、じゃこ入り海藻サラダ、梨	579	230										
8	火	○	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	233										
9	水	○	キムチラーメン、大学いも	567	186										
10	木	○	タンドリーチキンバーガー、米粉のクリームシチュー	614	273										
11	金	○	五目チャーハン、ツナ入りたまご焼き、マロニースープ	573	265										
15	火	○	七穀ごはん、魚の三味焼き、田舎汁、月見団子 <b>*行事食: 十三夜*</b>	582	256										
16	水	○	チーズカレーうどん、いかべったん、巨峰	678	254										
17	木	○	黒砂糖パン、鮭とほうれん草のキッシュ、野菜スープ	537	279										
18	金	○	ごはん、八宝菜、チーズの包み揚げ	582	242										
21	月	○	プルコギ丼、トックスープ、かき	596	218										
22	火	○	きなこトースト、キノコとポークのシチュー、ブロッコリーのクルトンサラダ	615	221										
23	水	○	栗入り吹き寄せごはん、 のり塩大豆、鮭のどさんこ汁 <b>*季節の献立: 霜降*</b>	580	243										
24	木	○	シーフードスパゲッティ、ごぼうチップスサラダ、りんご	610	234										
25	金	○	赤飯、魚の西京焼き、干草和え、カラ麩すまし汁 <b>*開校記念日 お祝い献立*</b>	568	268										
28	月	○	鶏ごぼうのごはん、みそポテト、ごまけんちん汁	665	224										
29	火	○	韓国風つくね丼、めか汁、みかん	598	259										
30	水	○	さつまいもきのごはん、鶏肉と里芋のうま煮、ししゃものごま焼き	640	271										
31	木	○	ココアパン、かぼちゃのグラタン、 ジュリエンスープ、飲むヨーグルト <b>*ハロウィン献立*</b>	563	217										
1日当たりの平均栄養価				エネルギー kcal 602	たんぱく質 g 24.4	脂質 g 20.9	ナトリウム (食塩相当量) g 2.2	カルシウム mg 345	鉄 mg 2.2	ビタミンB1 mg 0.35	ビタミンB2 mg 0.52	ビタミンC mg 28	食物繊維 g 6.2	マグネシウム mg 88	亜鉛 mg 2.8

(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。