



10月分給食献立表



目標 すききらいなく食べよう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜日	献立	栄 養 量		おかずの作り方・おたより										
			エネルギー	たんぱく質											
1	水	吹き寄せごはん 牛乳 白菜の甘酢あえ どさんこ汁	kcal 527	9 22.1	<p>秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」といわれ、一年の中でも過ごしやすく、色々なことに取り組むことができる季節です。また、「実りの秋」ともいわれ、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材の一つである「きのこ」を紹介します。</p> <p>～ きのこ ～</p> <p>しいたけやえのきたけ、しめじなどが身近なきのこですが、日本では約100種が食用にされています。歴史は古く、縄文時代から食べられてきたといわれています。きのこには食物繊維のほか、うまみ成分や香り成分が含まれています。干すと酵素の働きでこれらの成分が増すため干しいたけは、だしとしても料理に欠かせません。旬は秋です。今月の給食ではスパゲティやきのこのみそ汁などで様々なきのこを使います。</p> <p>～ 早寝・早起き・朝ごはん ～</p> <p>朝ごはんを食べずに登校して、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？</p> <p>朝ごはんは、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食べて、1日を元気にスタートさせましょう。</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ょう。</p> <div><p>食べていますか？朝ごはん</p><p>● まったく食べていない人は…</p><p>朝、おなかをすかせるためには、早寝早起きすることが大切です。生活習慣を見直しましょう。</p><p>牛乳や果物など、何か一品でも口にするところから始めましょう。</p><p>● 主食(ご飯、パンなど)だけの人は…</p><p>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。</p><div></div><p>10月17日(金) 運動会 応援メニュー</p><p>10月18日(土)は大森第一小学校の運動会です。この日のためにみんな、一生懸命練習をしてきました。</p><p>給食室では縁起のよい「チキンカツカレー」を作って、大森第一小学校のみんなを応援します。競技も、ダンスも精一杯がんばって自分に「勝つ！」</p><div></div></div>										
2	木	カレーミートドック 牛乳 チャウダー にんじンドレッシングサラダ	586	24.5											
3	金	ごま入りわかめごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 きのこのみそ汁	562	20.6											
6	月	肉野菜うどん 牛乳 磯あえ ごま団子	524	21.8											
7	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン キャベツとコーンのサラダ 豆腐と卵のスープ	631	25.9											
8	水	えのきごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 秋野菜の煮物 くだもの	566	22.4											
9	木	ミルクパン 牛乳 なすとポテトのグラタン もやしのスープ	573	26.3											
10	金	かやくごはん 牛乳 大豆の磯煮 のっぺい汁	536	23.9											
14	火	ごはん なめたけ 牛乳 じゃがいものうま煮 油揚げ入りごまあえ	572	22.3											
15	水	みそラーメン 牛乳 大学芋	557	20.1											
16	木	さんまの蒲焼丼 牛乳 もやしの酢じょうゆかけ みそ汁	583	20.3											
17	金	チキンカツカレー 牛乳 わかめサラダ	661	21.4											
21	火	♪誕生会給食♪ ガーリックトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 バランスサラダ	604	23.3											
22	水	ツナと卵のそぼろ丼 牛乳 切干大根の煮物 五目汁	587	25.4											
23	木	あんかけチャーハン 牛乳 いかとじゃがいものチリソース	598	22.8											
24	金	豚肉のしぐれごはん 牛乳 千草たまご焼き みそ汁	569	26.9											
27	月	和風きのこスープスパゲッティ 牛乳 揚げじゃがサラダ くだもの	562	23.7											
28	火	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ きなこ豆乳プリン	607	24.7											
29	水	ごまトースト 牛乳 トマトポトフ さつまいものサラダ	565	19.6											
30	木	玄米ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き わかめとツナのマヨ和え すまし汁	551	28.6											
31	金	ベーコンきのこピラフ 牛乳 ビーンズサラダ パンプキンスープ	588	18.0											
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 mgRE	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
			577	23.1	21.3	2.0	331	1.9	243	0.34	0.5	25	6.0	86	2.7

配慮する栄養素

(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。