

令和5年度

家庭数



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									
3	火	大豆とひじきのかき揚げ丼 牛乳 ゆかり和え 五目汁	kcal 591	g 23.0	秋の気配を感じられる季節になりました。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋ですね。この時季はいろいろな作物が旬を迎えます。旬ならではの味を楽しみ、いつもは苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。 今月の献立の中から のっぺい汁 【材料 分量（4人分）】 だし汁 …………… 2と1/2カップ にんじん …………… 1/7本 大根 …………… 1cm分 こんにゃく …… 20 g 鶏肉コマ …………… 30 g 酒 …………… 少量 里芋 …………… 中1個 油揚げ …………… 1枚 白菜 …………… 1/3枚 塩 …………… 小さじ1/2 しょうゆ …… 小さじ1 豆腐 …………… 1/6丁 長ねぎ …………… 10cm分 でん粉 …………… 適量 【作り方】 ① にんじん、大根、里芋はいちよう切り、こんにゃくは色紙切り、白菜、油揚げは短冊切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにします。肉は酒をふっておく。 ② 鍋にだし汁を沸かし、にんじん～白菜まで具を順に入れ煮る。 ③ 塩としょうゆで味つけし、豆腐と長ねぎを入れひと煮立ちさせて、水(分量外)で溶いたでん粉でとろみをつけたら出来上がり。 のっぺい汁は日本各地に伝わる郷土料理の一つで、だし汁で野菜を煮て、里芋やでん粉でとろみをつけたものです。地域により材料やとろみの加減に違いがありますが、とろみをつけると、口当たりもよく冷めにくいので、体の芯から温まり、寒い時にはぴったりのメニューです。								
4	水	ビビンバ 牛乳 チゲスープ	584	26.6									
5	木	こぎつねごはん 牛乳 揚げ魚の和風あんかけ みそ汁	575	25.4									
6	金	和風焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ 中華風コーンスープ	581	25.5									
10	火	ごまごはん 牛乳 秋野菜の煮物 ししゃもの磯辺揚げ くだもの	580	22.5									
11	水	ガパオライス 目玉焼き 牛乳 春雨スープ	589	29.6									
12	木	セサミパン 牛乳 照焼きチキン キャベツサラダ ミネストローネスープ	578	25.4									
13	金	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ふくさ卵焼き みそ汁	588	26.9									
16	月	きつねうどん 牛乳 白菜のおひたし さつまいもとりんごの甘煮	581	25.5									
17	火	カレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	651	20.6									
18	水	いわしごはん 牛乳 ごまあえ どさんこ汁	593	24.7									
19	木	コーンマヨトースト 牛乳 コールスローサラダ さつまいものポターージュ	625	21.5									
20	金	豚肉ときのこの中華丼 牛乳 めかたまスープ オレンジゼリー	587	21.3									
23	月	ごま入りわかめご飯 牛乳 しらす入り卵焼き 豆豚汁	591	27.2									
24	火	スイートポテトトースト 牛乳 秋野菜のスープ ビーンズサラダ	587	22.1									
25	水	ごはん なめたけ 牛乳 魚のごまみそ焼き のっぺい汁	577	26.9									
26	木	スパゲッティきのこミートソース 牛乳 ジャーマンサラダ	631	26.0									
27	金	五目チャーハン 牛乳 ビーンズポテト マロニースープ	618	23.7									
30	月	きのこご飯 牛乳 厚揚げの豚もやしあんかけ くだもの	576	27.0									
31	火	二色サンド 牛乳 かぼちゃのシチュー もやしのカレー風味	641	20.3									
					配慮する栄養素								
1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	596	24.6	22.9	2.6	338	2.3	262	0.38	0.55	30	5.9	89	3.0

(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1.12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。