



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										
4 火	ガーリックフランス 牛乳 マカロニのクリーム煮 トマトドレッシングサラダ	kcal 675	g 22.1	<p>木の葉が色付き、秋らしさを感じられるようになりました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋。運動や勉強に取り組むのに格好の季節です。この季節はおいしい食べ物がたくさん出回ります。ぜひご家庭でも秋の味覚をお楽しみください。</p> <p>＝早寝・早起き・朝ごはん＝</p> <p>10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がり元気に活動できるようになります。毎日、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。</p> <p>～ いかのかりんと揚げ ～</p> <p>「いか」に下味をつけて揚げた給食で人気のメニューです。 見た目がお菓子の「かりんとう」に似ている事から名前が付けられました。揚がった様子が「かりん」という木に咲く黄金色の花に似ている事から「かりんと」という名前になったという説もあるようです。ご家庭では、ナッツやごまをふってあげても楽しいですね。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">いかのかりんと揚げ</p> <p style="text-align: center;">材料 分量(4人分)</p> <p>油……………揚げ油適量</p> <p>{ いか……………200g</p> <p>{ しょうが汁……………大さじ1</p> <p>{ しょうゆ……………大さじ1</p> <p>でん粉……………衣用 適量</p> <p><作り方></p> <p>① いかは鹿の子に筋をいれ短冊に切る。</p> <p>② いかにしょうが汁、しょうゆで下味をつける。</p> <p>③ ②にでん粉で衣をつけ、油でカリッと揚げる。</p> <p>※油がはねやすいので、注意しましょう。</p> </div>									
5 水	さつまいもごはん 牛乳 鯖の味噌煮風 五目汁	585	26.0										
6 木	ビビンバ 牛乳 チゲスープ りんごゼリー	625	23.4										
7 金	カレーうどん 牛乳 いかぺったん	672	25.2										
11 火	回鍋肉丼 牛乳 中華スープ くだもの	590	21.4										
12 水	チキンライス 牛乳 洋風卵焼き キャベツとじゃがいものスープ	590	22.7										
13 木	♪誕生会給食♪ 丸パン 牛乳 魚のバジリコフライ 粉ふきいも トマトスープ	603	27.8										
14 金	吹き寄せご飯 牛乳 どさんこ汁 白菜の甘酢あえ	569	21.4										
17 月	胚芽ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそ焼き ごまあえ かきたま汁	599	24.6										
18 火	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば 牛乳 きのこの中華スープ ビーンズポテト	612	22.9										
19 水	鶏ごぼうのピラフ 牛乳 いかのかりんと揚げ 野菜スープ	582	28.3										
20 木	玄米ごはん ひじきのやわらかふりかけ 牛乳 ししゃものごま揚げ 秋野菜の煮物	602	23.5										
21 金	チーズチリミートトースト 牛乳 パリパリサラダ 根菜スープ	599	25.1										
24 月	豆入り中華おこわ 牛乳 にら卵焼き チンゲンサイのスープ	597	25.7										
25 火	さんまごはん 牛乳 からしあえ みそけんちん汁	581	21.5										
26 水	スパゲッティきのこクリームソース 牛乳 ツナサラダ くだもの	631	23.6										
27 木	チキンカレーライス 牛乳 わかめサラダ	652	19.8										
28 金	じゃごご飯 牛乳 豚肉とさつまいもの甘辛あえ のっぺい汁	651	23.6										
31 月	食パン ココアクリーム 牛乳 かぼちゃグラタン 白菜とコーンのスープ	653	24.8										
				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	ビタミンA	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
	614	23.9	22.5	2.5	336	1.9	263	0.38	0.53	27	4.4	83	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。