



10月分給食献立表



目標 好き嫌いなく食べよう

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	火		吹き寄せごはん 牛乳 白菜のごま酢あえ どさんこ汁	kcal 559	g 24.0	「実りの秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といわれ、1年中で最も過ごしやすい季節になりました。この季節はおいしい食べ物がたくさん出回ります。その中で、「きのこ」を取りあげてみました。 ～ きのこ ～ きのこは、エネルギー量が低く、ビタミンB群やD、食物繊維に富む食品です。また、きのこにはグアニル酸やグルタミン酸といううまみ成分が多く含まれています。グアニル酸とグルタミン酸は結び付くことによって、うまみが何倍にもなります。複数組み合わせることによってうまみの相乗効果（うまみ成分は単独より、組み合わせることでうまみがよりよくなること）が期待できるので、きのこを何種類か組み合わせることで、さらにうま味の相乗効果が期待できます。 ～ 早寝・早起き・朝ごはん ～ 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？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。 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。この機会に御家庭でも食生活を見直してみしましょう。  食べていますか？朝ごはん ● まったく食べてない人は… 早寝早起きを心がけ、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。 ● 主食（ご飯、パンなど）だけの人は… 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。 今月の献立の中から きのこかき揚げ丼 材料 分量（4人分） ごはん …………… 4人分 にんじん（細短冊切） …… 25g さつまいも（細短冊切） …… 40g 玉ねぎ（縦スライス） …… 40g エリンギ（短冊切） …… 30g まいたけ（短冊切） …… 30g 長ねぎ（小口切） …… 15g ホールコーン …… 20g 大豆水煮 …… 15g 小麦粉 …… 70g かたくり粉 …… 4g 米粉 …… 3g ベーキングパウダー …… 小さじ1/8 水 …… 70ml 揚げ油 …… 適量 だし汁 …… 20ml 大根（すりおろし） …… 60g みりん …… 小さじ2/3 砂糖 …… 小さじ1強 しょうゆ …… 小さじ2強 かたくり粉 …… 適量 <作り方> ①にんじん～大豆を混ぜ合わせ、分量から小麦粉を少しとってまぶしておく。 ②小麦粉～水で生地を作り①とさっくりと混ぜ合わせる。 ③穴あきお玉やしゃもじなどに②のをせ、かき揚げの形を作り、熱した揚げ油に滑らせるように入れて揚げる。 ④だし汁に調味料を合わせ火にかけて、水気が多ければ水溶きかたくり粉でとろみをつけておろしつゆを作る。 ⑤器にごはんを盛り、かき揚げのをせ、おろしつゆをかけてできあがり。
2	水		チーズチリトースト 牛乳 キャベツとじゃがいものスープ ヨーグルト（ブルーベリーソース）	573	27.0	
3	木		おろし豚丼 牛乳 みそ汁 くだもの	568	22.6	
4	金		胚芽ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き からしあえ さつまい	565	24.4	
7	月		スパゲッティトマトソース 牛乳 揚げじゃがサラダ くだもの	574	21.8	
8	火		キムチチャーハン 牛乳 マロニースープ 大豆と小魚の香り揚げ	577	28.2	
9	水		さつまいもごはん 牛乳 鯖の味噌煮風 のっぺい汁	575	26.5	
10	木		ミルクパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ 根菜スープ	618	23.3	
11	金		えのきごはん 牛乳 千草たまご焼き ごまけんちん汁	575	26.2	
15	火		ビビンバ 牛乳 チゲスープ アセロラゼリー	583	23.2	
16	水		さんまの蒲焼丼 牛乳 おひたし きのこのみそ汁	639	24.1	
17	木		♪誕生会給食♪ 和風焼きそば 牛乳 卵入り春雨スープ ビーンズポテト	546	23.4	
18	金		ひじきごはん 牛乳 ごま豚汁 白いんげん豆とさつまいもの甘煮	591	21.9	
19	土		チキンカレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	641	20.1	
22	火		ごま入りわかめごはん 牛乳 秋野菜の煮物 ししゃもの磯辺揚げ くだもの	577	20.3	
23	水		ガーリックフランス 牛乳 マカロニのクリーム煮 ポテトサラダ	631	22.5	
24	木		きのこかき揚げ丼 牛乳 甘酢あえ 大根のしょうが汁	590	19.1	
25	金		玄米ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ミニトマト めかぶと大根のみそ汁	558	24.1	
28	月		きなこ豆乳トースト 牛乳 チリコンカン じゃこサラダ	582	26.9	
29	火		ごはん 牛乳 魚の梅肉ソース ごまあえ みそ汁	606	27.7	
30	水		カレーうどん 牛乳 大豆入りいかぺったん くだもの	682	26.2	
31	木		麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ビーフンスープ	565	22.9	

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
	590	23.9	21.6	2.1	344	2.2	244	0.37	0.51	30	6.6	92	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。