



10月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	鮭チャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ	820	30.2
3	火	エクシアパン 牛乳 ポルシチ にんじんドレッシングサラダ	755	28.0
4	水	カレーライス 牛乳 パリパリサラダ キラキラクリスタルゼリー	840	26.9
5	木	あんかけ焼きそば 牛乳 大学芋	875	29.4
6	金	秋の香りごはん 牛乳 つみれ汁 れんこん南蛮	782	30.4
9	月	スポーツの日		
10	火	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ パンサンズー	760	28.5
11	水	ジャンバラヤ 牛乳 マカロニサラダ ふわふわたまごスープ	787	24.7
12	木	♪開校記念日お祝い給食♪		
12	木	赤飯 牛乳 松風焼き こんにゃくサラダ すまし汁 ココアプリン	808	32.4
13	金	鶏にら丼 牛乳 味噌汁 わかめともやしの和えもの	783	31.5
16	月	里芋ごはん 牛乳 ワカサギの天ぷら 昆布サラダ もずく汁	756	32.6
17	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 ごま酢和え 大根と豚肉のべっこう煮	785	37.8
18	水	親子うどん 牛乳 くだもの レバーと芋の甘辛あえ	776	26.2
19	木	ナン 牛乳 キーマカレー カラマリサラダ	795	35.0
20	金	♪合唱コンクール応援給食♪		
20	金	みそカツ丼 牛乳 海藻サラダ フルーツヨーグルト	827	35.4
21	土	合唱コンクール		
23	月	振替休業日		
24	火	スイートロールパン 牛乳 ポテたまぐらタン トマトスープ	783	32.0
25	水	♪郷土料理給食(宮城県)♪		
25	水	さんまごはん 牛乳 おくずかけ 笹かまぼこのわさび醤油和え	799	28.8
26	木	キムチラーメン 牛乳 お好み揚げ くだもの	793	32.0
27	金	コーンじゃこピラフ 牛乳 魚のバジリコ焼 キャベツとベーコンのスープ	751	34.3
30	月	ごはん 牛乳 肉じゃがが煮 おろしポン酢和え	747	30.2
31	火	♪10月バースデー給食♪		
31	火	トマトクリームスパゲティ イタリアンサラダ 飲むヨーグルト パンプキン&チョコチップケーキ	882	31.2

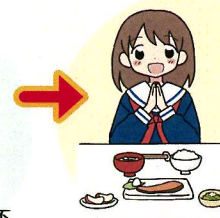
おたより

早寝・早起き・朝ごはん月間

大田区では5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施し、食育と基本的生活習慣の確立を推進しています。朝ごはんをつい簡単にすませてしまうことはありませんか。1日のスタートの朝ごはんをもう一度見直してみましょう。

朝ごはんを食べよう!

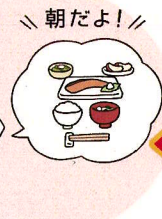
朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト(Breakfast)」といいます。これは「断食(fast)」を「破る(break)」するということからできた言葉だそうです。



朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえで力となる大切な食事です。

朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたかせるためにエネルギーを使っているからです。

朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。



しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう!

まとめ 朝ごはんのはたらき

体や脳への
エネルギーチャージ!

体に朝が来たことを知らせ、
健康的な生活リズムをつくる!

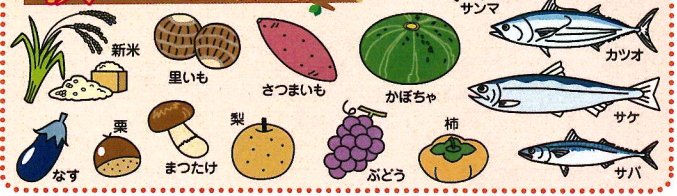
I'm ready!
体をウォーミングアップする!

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里芋など昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、サンマ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのって美味しくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきましょう。



秋に美味しい食べ物



(注) 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。
 食物アレルギーのある生徒は裏面の詳細献立を毎日チェックしてください。
 ※2日(月)~4日(水)職場体験学習のため、2年生の給食はありません。2日(月)3日(火)移動教室のため、1年生の給食はありません。