



10月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
3	月	ごはん 牛乳 肉じゃが煮 おろしポン酢サラダ	kcal 786	g 23.6
4	火	キムチラーメン 牛乳 お好み揚げ くだもの	831	33.3
5	水	秋の香りごはん 牛乳 ごまよごし つみれ汁	755	30.0
6	木	高菜チャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ	782	25.1
7	金	エクレアパン 牛乳 ボルシチ にんじんドレッシングサラダ	784	27.8
10	月	スポーツの日		
11	火	メキシカンピラフ 牛乳 マカロニサラダ トマトと卵のスープ	805	23.9
12	水	♪開校記念日お祝い給食♪ 赤飯 牛乳 松風焼き こんにやくサラダ すまし汁 お祝い紅白ゼリー	783	30.6
13	木	ごはん 牛乳 マダイの天ぷら 田舎汁 くだもの	791	31.0
14	金	ドライカレー 牛乳 ハニーサラダ	811	24.8
17	月	ごはん 牛乳 家常豆腐 昆布サラダ	790	29.5
18	火	親子うどん 牛乳 大学芋	775	29.0
19	水	キムたくごはん 牛乳 ぎせい豆腐 味噌汁	768	31.5
20	木	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ パンサンスー	759	32.4
21	金	♪郷土料理給食(青森県)♪ 十和田バラ焼き丼 牛乳 けの汁 くだもの	820	28.0
24	月	蒲焼丼 牛乳 のっぺい汁 ひじきと枝豆のサラダ	775	29.0
25	火	スイートルールパン 牛乳 ポテたまぐラタン ミネストローネスープ	837	33.6
26	水	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	805	24.5
27	木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 三色ナムル サンラータン	775	32.3
28	金	♪10月バースデー&合唱コンクール応援給食♪ チキンクリームスパゲティ イタリアンサラダ 飲むヨーグルト パンフキン&チョコチップケーキ	875	30.1
29	土	合唱コンクール		
31	月	振替休業日		

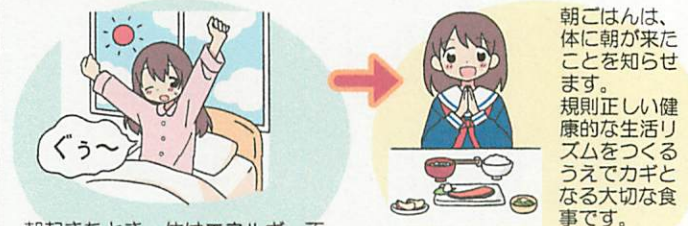
おたより

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、食育と基本的な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)」することからできた言葉だそうです。



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、体の機能をはたら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。



まとめ 朝ごはんのはたらき



☆☆重要なお知らせ☆☆

今月の給食費を含む諸経費の引き落としは**10月11日(火)**です。

未納金が多くなりますと給食運営に影響を及ぼします。ご多用のところ申し訳ありませんが、残高確認と入金をよろしく願致します。

(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。

※5日(水)~7日(金)職場体験学習のため、2年生の給食はありません。6日(木)7日(金)移動教室のため、1年生の給食はありません。