



10月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	水	ビスキュイパン 牛乳 わかめサラダ ポークシチュー フルーツパンナコッタ	kcal 843	g 23.7
2	木	ご飯 牛乳 魚のゆず風味焼き 塩肉じゃが 豚汁	720	38.1
3	金	ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ 果物(りんご)	917	27.7
6	月	(十五夜献立) さつま芋ご飯 牛乳 魚のごま味噌焼き 吉野汁 お月見団子	722	32.6
7	火	きのこのミートスパゲッティ 牛乳 パリパリサラダ ヨーグルト	791	30.7
8	水	ブルコギ丼 牛乳 豆腐しゅうまい 中華卵スープ	777	27.3
9	木	二色サンド(いちごジャム・クリームチーズ) 牛乳 さつま芋サラダ 白菜のクリームシチュー	724	22.0
10	金	♪開校記念日・目の愛護デー・10月バースデー給食♪ ご飯 ジョア(ブルーベリー) チキン南蛮 千草和え お祝いすまし汁 マーブルケーキ	897	33.4
14	火	♪世界の料理 スペイン♪ パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ スペイン風トマトスープ	732	26.7
15	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 鶏肉と里芋の煮物 かき玉汁	724	37.5
16	木	ジャージャー麺 牛乳 わかめスープ 果物(極早生みかん)	732	28.7
17	金	ご飯 牛乳 煮込み風ハンバーグ チーズ粉ふき芋 野菜スープ	746	32.0
20	月	コーンマヨトースト 牛乳 レモンマリネ チキントマトシチュー	762	29.8
21	火	秋の香りご飯 牛乳 魚のもみじ焼き 秋のすまし汁	705	34.2
22	水	サンマー麺 牛乳 チョレギ風サラダ 果物(巨峰)	712	27.0
23	木	味噌そぼろご飯 牛乳 ごまよごし おでん	708	33.2
24	金	♪合唱コンクール応援給食♪ チキンドリア ぶどうジュース 海藻サラダ フルーツポンチ	887	27.5
25	土	合唱コンクール(お弁当を持参してください)		
27	月	振替休業日		
28	火	麻婆豆腐丼 牛乳 ノードル野菜スープ	769	32.0
29	水	カレーうどん 牛乳 大学芋	809	27.2
30	木	さんまの蒲焼き丼 牛乳 けんちん汁 果物(梨)	707	25.7
31	金	♪ハロウィン給食♪ パンプキンパン アシドミルク 豆腐のキッシュ ハロウィンシチュー	743	28.5

おたより

早寝・早起き・朝ごはん月間

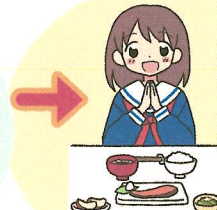
大田区では5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施し、食育と基本的生活習慣の確立を推進しています。
朝ごはんをつい簡単にすませてしまうことはありませんか。
1日のスタートの朝ごはんをもう一度見直してみましょう。

朝ごはんを食べよう!

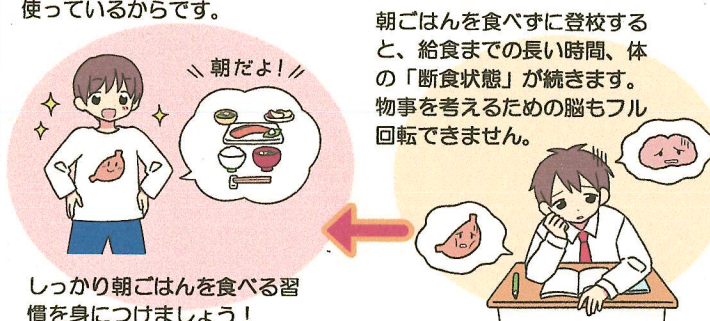
朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト(Breakfast)」といいます。これは「断食(fast)」を「破る(break)」するということからできた言葉だそうです。



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カギとなる大切な食事です。



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



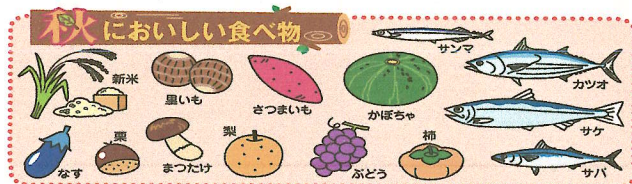
体や脳への
エネルギーチャージ!

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!

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。



(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チェックしてください。

※1日(水)～3日(金) 移動教室・職場体験のため、1年生と2年生の給食はありません。

※14日(火)～16日(木) 修学旅行と振替休業日のため、3年生の給食はありません。