



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	木	豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 マカロニサラダ 田舎汁	kcal 760	g 27.8
2	金	あんかけ焼きそば 牛乳 ワタンスープ 果物（極早生みかん）	706	30.2
5	月	ツナチーズフランスパン 牛乳 パリパリサラダ ポークシチュー	780	32.1
6	火	ご飯 牛乳 魚の味噌マヨネーズ焼き じゃが芋とうずらの甘煮 吉野汁	797	37.1
7	水	チキンクリームスパゲティ 牛乳 ミネストローネ 果物（りんご）	731	27.8
8	木	中華おこわ 牛乳 焼き春巻き 春雨スープ	703	22.3
9	金	♪開校記念日・目の愛護デー給食♪ 赤飯 ジョア（ブルーベリー） 鶏の唐揚げ ごま和え お祝いすまし汁 チースタルト	892	32.4
13	火	秋の香りご飯 牛乳 魚のもみじ焼き 豚汁	698	33.4
14	水	ピザトースト 牛乳 オニオンドレッシングサラダ コーンクリームシチュー	757	32.7
15	木	カレーうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 果物（極早生みかん）	830	37.3
16	金	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボしゅうまい 中華風コンスープ	712	29.9
19	月	親子丼 牛乳 和風ツナサラダ さつま汁	763	34.2
20	火	ご飯 牛乳 きのこメンチカツ きゃべつのおかか和え 具沢山味噌汁 オープンアップルパイ	897	33.3
21	水	野菜タンメン 牛乳 ビーンズポテト フルーツポンチ	748	30.9
22	木	米粉パン 牛乳 もやしのカレー風味 チキンマカロニグラタン	794	34.0
23	金	♪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	698	27.5
26	月	ビビンパ 牛乳 中華スープ ヨーグルト（プレーン）	693	27.5
27	火	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ ポテトサラダ 根菜汁	795	32.4
28	水	♪秋田県の郷土料理♪ 鶏にら丼 牛乳 梅おかか和え きりたんぽ汁	781	30.0
29	木	♪ハロウィン給食♪ パンプキンパン アシドミルク ポテトのチーズ焼き ハロウィンシチュー	756	30.4
30	金	♪合唱コンクール応援・10月バースデー給食♪ ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ チョコチップマフィン	934	27.1
31	土	合唱コンクール(お弁当を持参してください)		

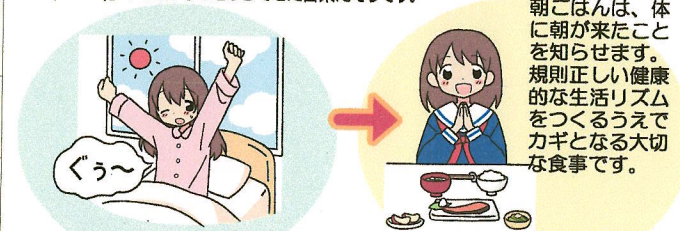
おたより

早寝・早起き・朝ごはん月間

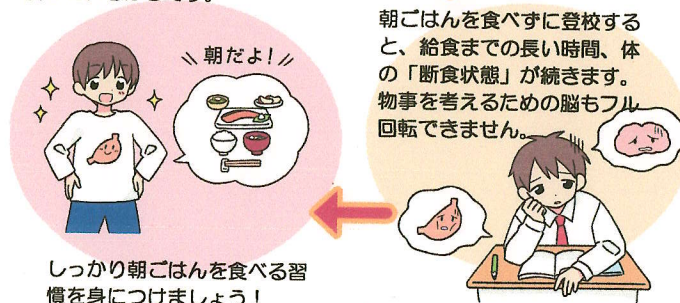
大田区では5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施し、食育と基本的生活習慣の確立を推進しています。
朝ごはんをつい簡単にすませてしまうことはありませんか。
1日のスタートの朝ごはんをもう一度見直してみましょう。

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。



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



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チェックしてください。

※6日(火)～8日(木) 職場体験のため、2年生の給食はありません。

※19日(月)～21日(水) 移動教室ため、1年生の給食はありません。