



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
1	金	あんかけ焼きそば 牛乳 大学芋 茎わかめスープ	kcal 828	g 29.8
4	月	高菜チャーハン 牛乳 春巻き なめこ汁	761	24.8
5	火	ナン 牛乳 キーマカレー フルーツヨーグルト	775	30.8
6	水	♪2年生考案メニュー③(2-4)♪ ペペロンチーノスパゲティ 牛乳 ポトフ グリーンサラダ	845	28.4
7	木	ごはん 牛乳 肉じゃが煮 おろしポン酢サラダ	786	23.4
8	金	鶏ごぼうピラフ 牛乳 魚のピザ焼き キャベツスープ	772	35.7
11	月	チキンライス 牛乳 タンドリーチキン ABCスープ	787	31.8
12	火	♪開校記念日お祝い給食♪ 赤飯 牛乳 松風焼き こんにゃくサラダ すまし汁 お祝い紅白ゼリー	782	30.7
13	水	秋の香りごはん 牛乳 ごまよごし つみれ汁	757	31.0
14	木	エクレアパン 牛乳 ボルシチ くだもの	797	28.4
15	金	サンマー麺 牛乳 肉団子のもち米蒸し	782	35.0
18	月	さんまのひつまぶし 牛乳 のっぺい汁 ひじきと青大豆のサラダ	815	26.5
19	火	ごはん 牛乳 家常豆腐 昆布サラダ	792	29.7
20	水	親子うどん 牛乳 くだもの かぼちゃの包み揚げ	763	34.4
21	木	じゃこわかめごはん 牛乳 魚の味噌焼き 切干し大根と青菜のツナマヨネーズ和え すまし汁	770	35.0
22	金	♪2年生考案メニュー④(2-3)♪ フレンチトースト 牛乳 やみつきちキン ポテトサラダ	752	32.0
25	月	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ぎせい豆腐 田舎汁	776	33.8
26	火	スイートルールパン 牛乳 れんこんとさつまいものチーズ焼き ビーンズチャウダー	834	37.0
27	水	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	781	23.8
28	木	ごはん 牛乳 豚肉の南蛮揚げ 白菜と竹輪の和え物 もずく味噌汁	792	27.0
29	金	♪10月バースデー&合唱コンクール応援給食♪ ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ 飲むヨーグルト パンブキン&チョコチップケーキ	855	28.8
30	土	合唱コンクール		

給食費引き
落とし日

おたより

秋らしい涼しい日が増えてきました。
お米に野菜、くだもの、魚など日本食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、1年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。
季節ならではのおいしさを味わい収穫の秋を感じたいですね。

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。

朝ごはんの効果

- 寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時には脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。
- 朝ごはんは、時間に余裕をもって食べられ、「よくかんで食べること」が大切です。口に食べものが入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓も目覚めます。→朝の排便習慣につながります。
- ドリンクやゼリーなどで栄養をとればよいわけではありません。

朝ごはん何を食べれば良いの？

- ごはん・パンなど
→体温を上げる働きがあり、勉強や運動を頑張るもとになります。
- 納豆・たまご・肉・乳製品など
→筋肉や骨、血液のもとになります。
- 野菜・果物など
→体の調子を整えます。



☆☆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(月)**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。