



10月給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	里芋ごはん 鶏肉と野菜の黒酢炒め お月見白玉汁 牛乳	862	28.1
2	金	カレーピラフ 魚のモルネーソース焼き ジュリエンスープ 牛乳	761	33.1
6	火	回鍋肉丼 マロニーと卵のスープ 豆乳プリン 牛乳	835	29.8
7	水	セサミトースト ツナサラダ 米粉のパンプキンシチュー 牛乳	797	28.3
8	木	ごはん さばのみそ煮 牛乳 粉ふき芋青のり風味 ごまキムチ汁	835	33.4
9	金	高野豆腐のそぼろ丼 かきたま汁 お芋と大豆の揚げ煮 牛乳	847	30.7
12	月	ごはん すき焼き風煮物 春雨とツナの和え物 牛乳	782	28.1
13	火	さつま芋ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 沢煮椀 牛乳	761	32.4
14	水	肉みそうどん コーン卵スープ くだもの 牛乳	748	30.4
15	木	ごはん うずらと厚揚げのピリ辛煮 ゆで野菜のみそ香和え 牛乳	858	32.1
16	金	青菜じゃこチャーハン しゅうまい 春雨スープ 牛乳	796	30.8
19	月	メキシカンライス ホールコーンスープ ウィンナーのトルティーヤ巻き 牛乳	813	29.6
20	火	鶏肉のおろし丼 飛鳥汁 くだもの 牛乳	878	30.3
21	水	チリビーンズドッグ ポテトポタージュ ひじきとハムのサラダ 牛乳	808	28.9
22	木	さんまごはん ごま和え みそ汁 くだもの 牛乳	856	27.6
23	金	カレーライス ごまじゃこサラダ 二色ゼリー 牛乳	898	27.3
26	月	豚肉のねぎ塩丼 わんたんスープ くだもの 牛乳	770	27
27	火	鶏ごぼうごはん ししゃもの二色揚げ さつま汁 牛乳	836	32.4
27	水	柏パン ひじきとチーズのオムレツ レモンマリネ かぶとマカロニのスープ 牛乳	757	31
29	木	栗入り五目おこわ 魚の香味ソースがけ 豚汁 牛乳	837	33.3
30	金	ツナと大根の和風スパゲティ 牛乳 海藻サラダ パンプキンケーキ	813	29.2
平均			817	30.2

給食費等
引落日

食育

～食育だより～

朝晩は冷え込みはじめ、吹く風もすっかりと秋めいてきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。体調に気を配りながら、秋の夜長に、色々なことを楽しみましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー!



～*～10月の献立から～*～

<1日 十五夜 里芋ごはん&お月見白玉汁 >
<29日 十三夜 栗入り五目おこわ>



お月見は、中秋の名月（十五夜）と後の名月（十三夜）に行われる行事で、今年は10月1日が十五夜、10月29日が十三夜にあたります。江戸時代の後期頃から、十五夜の日には、すすきを飾り、お団子をお供えするようになりました。それ以前

は、お団子の代わりに十五夜の日には里芋を、十三夜の日には栗や豆をお供えしていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」や「豆名月」と呼ぶこともあります。給食では、1日に里芋ごはん、手作りの白玉団子を入れたお吸い物を、29日に栗入り五目おこわを作る予定です！当日は、素敵なお月様が見られますように…★☆☆



早寝・早起き・朝ごはん月間！

大田区では、毎年5月と10月は、「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。人間の体には、一定のリズムで様々な働きをする「体内時計」があるとされています。この体のリズムを健康に維持していくためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。まずは自分のできることからチャンレジしていきましょう。

～早寝～



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。遅くまでテレビやスマートフォンを見ないようにして、早めに布団に入るようにしましょう。

～早起き～



朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。部屋を明るくすることで、脳と体が目覚め、日中に活動しやすくなります。

～朝ごはん～



朝ごはんは、一日の活動のエネルギー源です。また、睡眠中に下がった体温も上げてくれます。バランスのとれた朝ごはんを食べるように心がけましょう。

保護者の方へ

10月の給食費等諸費用の引き落としは

10月19日（月） です。

残高不足にならないよう、前日までにご確認をよろしく申し上げます。