



10月給食献立表



大田区立大森第六中学校
統括校長 菅野 哲郎

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん 魚と秋野菜の黒酢炒め 沢煮椀 牛乳	835	31.6
4	月	パセリライスクリームソースがけ 豆とひじきのサラダ くだもの 牛乳	841	27.4
5	火	鶏ごぼうごはん 魚の塩麴焼き みそけんちん汁 牛乳	802	33.9
6	水	カレーミートドッグ ポトフ くだもの 牛乳	810	32.5
7	木	ごはん 韓国風肉じゃが ちくわと春雨の和えもの 牛乳	810	27.1
8	金	あんかけ焼きそば かぶの昆布サラダ フルーツのヨーグルト和え 牛乳	749	30.4
11	月	親子丼 じゃが芋とツナのごま酢和え キャロットゼリー 牛乳	834	30
12	火	切干大根ごはん ししゃもの青のりフライ さつま汁 牛乳	853	32.5
13	水	ミルクセサミトースト カレーシチュー ゆで野菜和風ドレッシング 牛乳	772	30.4
14	木	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	852	31.6
15	金	チキンライス 魚のパン粉焼き 豆乳入りクリームスープ 牛乳	836	33.9
18	月	豚肉と野菜の生姜炒め丼 みそ汁 くだもの 牛乳	768	28.5
19	火	ごはん とり天 春雨の炒め物 武者汁 牛乳	843	33.4
20	水	ツナと大根の和風スパゲティ 牛乳 ホールコーンスープ 明日葉おから蒸しケーキ	791	29.4
21	木	ごはん 高野豆腐と大根のピリ辛味噌煮 春雨と卵のスープ 牛乳	817	28.5
22	金	ドライカレー マカロニスープ くだもの 牛乳	806	27.2
25	月	豚肉のクッパ ナムル パリパリひじき 牛乳	790	28.6
26	火	ごはん 厚揚げとうずら卵の甘辛煮 野菜のみそ香和え 牛乳	795	28.6
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	746	30.6
28	木	吹き寄せごはん 魚の香味揚げ 豚汁 牛乳	834	34.2
29	金	パセリライス 豚肉と豆のトマト煮 かぼちゃのツナサラダ 洋風卵スープ 牛乳	846	30.7
平均			811	30.5

給食費等
引落日

～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～*～

<11日 キャロットゼリー>

10月10日は『目の愛護デー』。パソコンやスマホなどをよく使っている現代は、目を酷使する機会も増えています。目の健康を守る上で欠かせない栄養素がビタミンAです。多く含まれる食べ物には、卵やうなぎ、緑黄色野菜などがあります。給食では一日遅いですが、卵を使った親子丼と、にんじんを使ったゼリーを作る予定です！

<19日 とり天・武者汁>

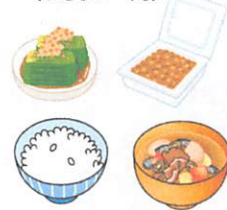
今月の食育の日は、大分県の郷土料理に挑戦！とり天は、鶏肉に天ぷらの衣をつけて油で揚げた料理です。鶏肉が高価な食材だった時代、家庭ではたっぷりと衣をつけて見た目の量を増やし、家族みんなで食べられるように工夫していたそうです。また、武者汁は大分県杵築市の料理で、魚のすり身を使ったお味噌汁です。お楽しみに♪



早寝・早起き・朝ごはん月間！

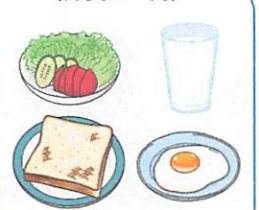
大田区では、5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」と定め、基本的な生活習慣の確立を推進しています。望ましい生活習慣を身に付けるためには、まずは生活リズムを整えることが大切！これは9月の食育だよりでお話しましたね。そこで、10月は朝食の中身について考えてみましょう。

〈和食の一例〉



ごはん・納豆
野菜の和え物・みそ汁

〈洋食の一例〉



トースト・目玉焼き
野菜サラダ・牛乳

- 主食 → ごはんやパンなど。
主に体温を上げ、体を動かすもとになります。
- 主菜 → たんぱく質を使ったおかず。
主に筋肉や血液を作るもとになります。
- 副菜 → 野菜を使ったおかず。主に体の調子を整えます。
- 汁物 → 足りない栄養素や水分を補います。

朝食を食べていない人は、まずは主食から食べることを始めましょう。慣れてきたら、主菜、副菜、汁物と種類を増やして、少しずつ栄養バランスを整えていけると良いですね！

保護者の皆様へ

10月の給食費等諸費用の引き落としは

10月18日(月) です。

前日までに残高をご確認ください。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。