



# 10月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
3	月	キャロットライスクリームソースかけ フレンチサラダ ブルーベリーヨーグルトゼリー	○	814	<p>10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。</p> <p>大田区では5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」と位置づけています。習慣化して心身ともに健康に過ごしましょう。</p> <p>◇朝ごはんの効果◇</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>体や脳のエネルギーになる</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>体温が上がる</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>早寝・早起きを心がけ、朝からおなかがよくうにしましょう。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>排便を促す</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>脳の働きを活発にする</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">～日本人は 睡眠不足!?!～</p> <p>日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲・学力にも影響があります。十分な睡眠時間を確保できるようにしましょう。</p> <div style="text-align: right; margin-right: 20px;"> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>今月の献立から</b></p> </div> <p><b>3日 「目の愛護デイ」</b> 10月10日は、目の愛護デイです。スマホ・パソコン・テレビ・ゲームの普及で私達の目は、疲れやすくなっています。目を潤して、健康に保つビタミンAは、にんじんなどの緑黄色野菜や果物、卵、チーズ、牛乳、レバーに多く含まれます。1日3食に取り入れてみてください。</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p><b>7日 「お月見ごま団子」</b> 10月8日は、十五夜の次にきれいな月が出る十三夜です。栗や豆の収穫期にあたるため、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食では、栗の入ったおこわやいんげん豆とさつまいものごま団子をつくりました。</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p><b>20日 「スーミータン(粟米湯)」</b> 中国の料理で、「スーミー(粟米)」は「とうもろこし」、「タン(湯)」は「スープ」を表します。つまり、中華風コーンスープです。鶏ガラでしっかりとダシをとり、仕上げに卵を加えます。</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p><b>31日 「パンプキンプリン」</b> 10月31日は、ハロウィンです。給食では、生のかぼちゃを使った「パンプキンプリン」をつくりました。かぼちゃには、かぜを予防したり、免疫力を高めます。栄養が豊富です。</p> <div style="text-align: right;"> </div>
4	火	ごはん いわしのかば焼き ごま和え さつまいもの呉汁	○	849	
5	水	ビビンパ 卵入り中華コーンスープ みかん	○	804	
6	木	きなこトースト さつまいものシチュー ツナわかめサラダ	○	855	
7	金	栗入りおこわ かきたま汁 お月見ごま団子	○	853	
11	火	高野豆腐の肉みそ丼 ワンタンスープ 梨	○	777	
12	水	ごはん さばのごまだれ焼き こんにゃくのピリリ煮 みそ汁	○	774	
13	木	海鮮あんかけ焼きそば スーミータン(粟米湯) じゃがいものごま酢和え	○	796	
14	金	カツカレーライス ひじきとコーンのサラダ りんご	○	880	
15	土	ピラフ ポテトグラタン みかん	○	791	
18	火	麻婆豆腐丼 春雨スープ ぶどうゼリー	○	779	
19	水	ごはん かつおの揚げ煮 小松菜とひじきのナムル みそ汁	○	774	
20	木	鶏ごぼうごはん 海藻サラダ スイートポテト	○	776	
21	金	ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 豚肉と大根のべっこう煮 すまし汁	○	779	
24	月	ごはん 鮭の甘酢あんかけ からし和え ごまみそ汁	○	811	
25	火	きのこのハッシュドポークライス ツナポテトサラダ りんご	○	816	
26	水	わかめごはん 五目卵焼き 磯香和え 豚汁	○	782	
27	木	丸パン さばフライ イタリアンサラダ ミネストローネ	○	773	
28	金	ごはん ふりかけ 肉じゃが しょうが醤油和え	○	780	
31	月	ツナのトマトクリームスパゲッティ レモンドレッシングサラダ パンプキンプリン	○	817	

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。