



10月 献立表

大田区立大森第七中学校
 校長 佐藤 圭一
 栄養士 野口 さとみ

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
2	月	麻婆豆腐丼 春雨スープ 果物(なし)	○	758	<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 solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>体や脳のエネルギーになる</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <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: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>排便を促す</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>脳の働きを活発にする</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">～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-top: 5px;"> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>今月の献立から</p> </div> <p>10日 「目の愛護デイ」 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食に取り入れてください。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> </div> <p>11日 「変わり中学芋」 中学芋は、大学芋と芋のサイズが違います。大学芋より芋のサイズが小さいことから「中学芋」と名付けられたと言われています。 変わり中学芋は、芋だけでなく大豆を入れます。芋は1cmに切って素揚げ、大豆は茹でて片栗粉をまぶして揚げます。最後に甘じょっぱいタレとごまで混ぜ合わせます。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> </div> <p>27日 「お月見揚げごま団子」 10月27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、秋が旬の野菜の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; margin-top: 5px;"> </div> <p>31日 「パンプキンプリン」 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」をつくります。かぼちゃには、かぜを予防したり、免疫力を高めたりする栄養が豊富です。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> </div>
3	火	カレーピラフ 豚肉のトマトシチュー ツナサラダ	○	792	
4	水	ごはん いわしのかば焼き ごま和え さつまいもの呉汁	○	835	
5	木	鶏肉とごぼうのスパゲッティ 塩昆布サラダ りんごの蒸しパン	○	790	
6	金	わかめごはん 五目卵焼き 磯香和え 豚汁	○	759	
10	火	キャラ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	○	801	
11	水	ジャージャー麺 白菜と豆腐のスープ 変わり中学芋	○	783	
12	木	ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが しょうが醤油和え	○	753	
13	金	ミルクパン フィッシュフライ クマラスープ(さつまいものポタージュ) コーンサラダ	○	799	
16	月	レモンシュガートースト ポークビーンズ ハムサラダ	○	765	
18	水	ごはん 鮭の甘酢あんかけ からし和え ごまみそ汁	○	798	
19	木	キムチチャーハン 卵入り中華コーンスープ オレンジゼリー入りフルーツポンチ	○	786	
20	金	鶏五目ご飯 ししゃものピリ辛揚げ ポン酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	○	761	
23	月	和風ドライカレー丼 ワンタンスープ 果物(りんご)	○	757	
24	火	ごはん かつおの揚げ煮 小松菜とひじきのナムル みそ汁	○	755	
25	水	ビビンバ サンラータン 果物(みかん)	○	783	
26	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	○	833	
27	金	吹き寄せおこわ かきたま汁 お月見ごま揚げ団子	○	768	
30	月	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	○	774	
31	火	ツナのトマトクリームスパゲティ レモンドレッシングサラダ パンプキンプリン	○	799	

※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。