



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
1	火	ビピンパ サンラータン(酸辣湯) 果物(みかん)	○	790	10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。 大田区では5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」と位置付けています。習慣化して心身ともに健康に過ごしましょう。 ◇朝ごはんの効果◇ 体や脳のエネルギーになる 体温が上がる 排便を促す 脳の働きを活発にする 早寝・早起きを心がけ、朝からおなかがかすくようにしましょう。 ～日本人は 睡眠不足！？～ 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。 今月の献立から 7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がして揚げます。最後に甘じょっぱいタレとごまで混ぜ合わせます。 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食に取り入れてみてください。 15日 「お月見団子汁」 10月15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、大豆をごはん、豆製品を汁物に入れました。 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」をつくりまします。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。
2	水	野沢菜ご飯 山賊焼き風ししゃも わさび醤油和え 大平汁(長野県)	○	748	
3	木	ポークカレーライス ひじきサラダ 抹茶ミルクゼリー	○	884	
4	金	ごはん かつおの揚げ煮 小松菜とひじきのナムル みそ汁	○	772	
7	月	ジャージャー麺 白菜と豆腐のスープ 変わり中学芋	○	788	
8	火	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	○	852	
9	水	ごはん 鉄分たっぷりふりかけ 肉じゃが しょうが醤油和え	○	753	
10	木	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	○	802	
15	火	豆と里芋のごはん ぶりの照り焼き 野菜のごましょうゆ和え お月見団子汁	○	727	
16	水	鶏肉とごぼうのｽｶﾞﾃﾞｲ 塩昆布サラダ りんごとお茶の蒸しパン	○	791	
17	木	ごはん いわしのかば焼き ごま和え さつまいもの呉汁	○	854	
18	金	ハッシュドポークライス ツナポテトサラダ 果物(りんご)	○	806	
21	月	キムチチャーハン 卵入り中華コーンスープ りんごゼリー入りフルーツポンチ	○	786	
22	火	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	○	776	
23	水	レモンシュガートースト 鮭のクリームシチュー ハムサラダ	○	744	
24	木	わかめごはん 五目卵焼き 磯香和え 豚汁	○	758	
25	金	海鮮あんかけ焼きそば じゃがいものごま酢和え スーミータン(粟米湯)	○	708	
28	月	麻婆豆腐丼 春雨スープ 果物(なし)	○	775	
29	火	ガーリックトースト ポークビーンズ ツナ大根サラダ	○	753	
30	水	ごはん 鮭の甘酢あんかけ からし和え ごまみそ汁	○	815	
31	木	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	○	825	

※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。