



10月 献立表

大田区立大森第七中学校

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
2	木	レモンシュガートースト 鮭のクリームシチュー ひよこ豆のサラダ	○	770	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 早寝・早起きを心がけ、朝からおながすくようにしましょう。 排便を促す 脳の働きを活性化 ～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 8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。 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。 30日 「お月見団子汁」 11月2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、豆製品である油揚げとお団子を汁物に入れて提供します。 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、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。
3	金	ごはん 鉄分たっぷりふりかけ かきたま汁 カレー肉じゃが	○	748	
6	月	ごはん すまし汁 鰯の西京焼き パリパリ野菜和え	○	738	
7	火	チキンライス ABCスープ 魚のバジルチーズフライ	○	718	
8	水	ジャージャー麺 白菜と豆腐のスープ 変わり中学芋	○	730	
9	木	ガーリックトースト ポークビーンズ ツナ大根サラダ	○	746	
10	金	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	○	803	
14	火	ポークカレーライス ひじきサラダ 果物（梨）	○	845	
15	水	みそラーメン チョレギサラダ 青のりビーンズポテト	○	731	
16	木	わかめごはん 豚汁 五目卵焼き 磯香和え	○	746	
17	金	秋の香りごはん のっぺい汁 魚の唐揚げ 果物（りんご）	○	713	8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。 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。 30日 「お月見団子汁」 11月2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、豆製品である油揚げとお団子を汁物に入れて提供します。 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、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。
20	月	キムチチャーハン 卵入り中華コンソースープ 中華野菜	○	730	
21	火	野沢菜ご飯 大平汁（長野県） 山賊焼き風ししゃも わさび醤油和え	○	716	
22	水	チャイニーズチキンセルフバーガー ミネストローネ 濃厚ココアプリン	○	721	
23	木	いわしのかば焼き丼 けんちん汁 和風サラダ	○	739	
24	金	三色丼 田舎汁 果物（柿）	○	783	
27	月	麻婆豆腐丼 サンラータン チャーホーサイ	○	800	
28	火	ごはん みそ汁 鰯のねぎソースかけ 小松菜とじゃこのごま和え	○	802	
29	水	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	○	846	
30	木	ごはん お月見団子汁 魚のもみじ焼き さつま揚げと野菜のうま煮	○	745	
31	金	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	○	823	

※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。