



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)
1	(木)	セサミトースト レンズ豆のトマトシチュー 果物	○	720
2	(金)	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	○	720
5	(月)	ポークカレーライス ひじきサラダ 果物	○	862
6	(火)	秋の香りごはん のっぺい汁 魚の唐揚げ 果物	○	732
7	(水)	ジャージャー麺 白菜と豆腐のスープ 変わり中学芋	○	734
8	(木)	ごはん すまし汁 魚の西京焼き パリパリ野菜和え	○	769
9	(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	○	800
13	(火)	チキンライス ABCスープ 鯖のパジルチーズ	○	725
14	(水)	高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 果物	○	777
15	(木)	セルフチキンバーガー ミネストローネ ブラウニー	○	888
19	(月)	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	○	753
20	(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 果物	○	733
21	(水)	みそラーメン チョレギサラダ 青のりビーンズポテト	○	734
22	(木)	ごはん お月見団子汁 鮭のもみじ焼き さつま揚げと野菜のうま煮	○	884
23	(金)	わかめごはん 豚汁 五目卵焼き 磯香和え 果物	○	768
26	(月)	魚のかば焼き丼 けんちん汁 和風サラダ	○	731
27	(火)	キムチチャーハン 卵入り中華コーンスープ 中華野菜 果物	○	737
28	(水)	ガーリックトースト ポークビーンズ ツナ大根サラダ 果物	○	718
29	(木)	ごはん みそ汁 鯖のねぎソースかけ 小松菜とじゃこのごま和え	○	826
30	(金)	スパゲティミートソース レモンサラダ パンプキンプリン	○	750

給食だより

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、朝からおながすくようにしましょう。

睡眠不足

～日本人は

!?

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

9日 「変わり中学芋」

中学芋は、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。芋を1cmに切って素揚げし、茹でて粉をまぶし油で揚げた大豆も加えます。最後に甘じょっぱいタレとごまを混ぜ合わせます。



9日 「目の愛護デー」

10月10日は、目の愛護デーです。スマホ・パソコン・テレビ・ゲームの普及で私たち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。



22日 「お月見団子汁」

10月23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。



30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。

