

10月給食たより

令和7年9月30日
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士 栄 養 士

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。朝夕は涼しくなり、気温の変化が大きく体調を崩しやすい季節です。
栄養・運動・睡眠に気をつけて、勉強にも運動にも積極的に取り組みましょう。

給食の献立ができるまで

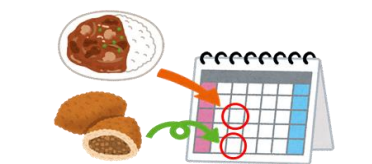
学校栄養士のおもな仕事のひとつである「献立作り」。児童の1日の気分を左右するので、一番時間をかけて考えています。好きなものだけにならないように、それぞれの食材を1か月で使う回数(量)を決めて、栄養バランスをととのえています。ご家庭で献立を考える際の参考にしてみてください。

1 入れたいメニューをえらぶ

- ・季節や行事にあわせた料理
- ・郷土料理や世界の料理
- ・イベントメニュー



3 1でえらんだメニューを入れる日を決める



5 副菜や汁物を決める

- ・副菜→汁物→デザート順に
- ・1食で緑黄色野菜は30gくらい
- ・その他の野菜は80gくらい
- ・きのこ、いも、果物を入れる



2 主食のバランスを考える

ごはん：パン：めん＝3：1：1
を目安にしています



4 主菜(メインのおかず)を決める

- ・魚：肉：豆：卵＝2：4：1：1
- ・魚と肉の量が同じになるように
- ・1食あたりの魚は50g、肉は25g



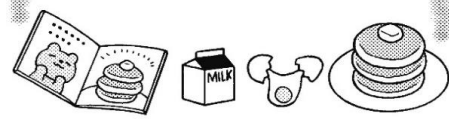
6 全体のバランスをチェック

- ・1食の献立全体のいどり
- ・同じ味付けや調理方法が続いていないか



読書の秋献立

10月の読書月間にちなんで、2日(木)は本にでてくる料理を給食で提供します。
林明子作「こんとあき」より「あげどん」です。「あげどん」は、こんとあきが汽車の中で食べた「あげどん弁当」のごはんをイメージしています。油揚げを甘辛く煮て、炒り卵を混ぜたごはんの上にのせて食べます。



10/18(土)運動会

今年度も運動会当日は児童がお弁当を持参して教室で食べます。お弁当は食中毒防止のため十分に加熱して冷ましてから詰めましょう。ご家庭のご協力をお願いいたします。



献立表

栄養量は、中学年を1として考え、
低学年0.85倍
高学年1.15倍とみてください。

10月の目標 好き嫌いなく食べよう

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
1	水	ガーリックフランス 牛乳 トマトパスタスープ さつまいものハニーサラダ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g	17	金	ソースカツ丼 牛乳 こんにゃくサラダ 紅白ゼリー	エネルギー 667 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g
2	木	あげどん 牛乳 魚のピリカラ焼き 真だくさんみそ汁	エネルギー 649 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.4 g	21	火	クリームカルボナーラ 牛乳 ビーンズサラダ 果物	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.3 g
3	金	そぼろ丼 牛乳 沢煮焼 くだもの果物	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g	22	水	ピロシキ 牛乳 ボルシチ ヨーグルト	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g
6	月	わか玉うどん 牛乳 ミックスビーンズ お月見だんご	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g	23	木	ツナみそごはん 牛乳 わかさぎのからあげ 麩入り肉じゃが煮	エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
7	火	バターロールパン 牛乳 魚のマッシュポテト焼き 小松菜のサラダ 白菜と豆腐のスープ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.1 g	24	金	五目おこわ 牛乳 ふくさ卵焼き 大根と油揚げのみそ汁	エネルギー 572 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g
8	水	キーマカレーライス 発酵乳 パリパリサラダ キャロットゼリー	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.2 g	27	月	フデチゲ風ラーメン 牛乳 ガーリックポテトビーンズ くだもの果物	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g
9	木	鮭のだし茶漬け 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 梅おかか和え	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g	28	火	スパイシーチキントマトライス 牛乳 グリーンサラダ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g
10	金	キムチチャーハン 牛乳 五目あんかけスープ りんごゼリー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g	29	水	パンフキンパン 牛乳 マカロニグラタン トマトスープ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g
14	火	和風きのこスパゲッティ 牛乳 大根サラダ 抹茶ケーキ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 1.9 g	30	木	豆入り中華おこわ 牛乳 豆腐ボールの黒酢あんかけ わかめと卵のスープ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g
15	水	揚げパン 牛乳 ミートボールトマトスープ リボンマカロニのサラダ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.3 g	31	金	わかめごはん 牛乳 魚のカレー揚げ いも煮	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.6 g
16	木	もちあわごはん 牛乳 鱈の文化干し ごまあえ みそ汁	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.2 g				

給食レシピ紹介

福井県の郷土料理

ソースカツ丼

< 材料 > 中学年4人分

□米 2合

□豚ロース 200g(4枚)
□塩 1.6g(小さじ1/3)
□こしょう 少々
□小麦粉 20g(大さじ2)
□水 30g(大さじ2)
□生パン粉 36g(1カップ弱)
□乾燥パン粉 6g(大さじ2)
□揚げ油 適量

□水 10g(小さじ2)
□ウスターソース 30g(大さじ1と1/2)
□しょうゆ 9g(大さじ1/2)
□ケチャップ 3g(小さじ1/2)
□砂糖 15g(大さじ1と1/2)
□みりん 4.5g(小さじ1弱)
□粉辛子 0.16g(少々)

< 作り方 >

- ① 米を炊飯する。
- ② Aをよく混ぜ合わせてバター液をつくり、豚肉の両面にまんべんなくからめる。
- ③ パン粉を混ぜて平たい容器に半量を広げ、②の豚肉をのせる。残りのパン粉をかけ、軽く押さえてまんべんなくなじませる。
- ④ 170℃の油で揚げて油をきる。
- ⑤ Bを混ぜてひと煮立ちさせ、揚げたカツにたれをからめる。(量が少ないのでからみにくい場合は、上からかける)

六郷小学校の先生方の出身地の郷土料理・第五回目は、6年2組の鍛田先生の出身地「福井県」の郷土料理です。福井県のソースカツ丼が生まれたのは今から約100年前と言われています。薄くスライスしたお肉、細かいパン粉、甘辛いソースが特徴の丼です。とんかつ用より薄い生姜焼き用を使用すると叩かなくても薄さを再現できます。