



10月 こんだてひょう

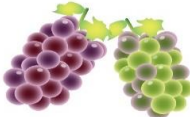
もくひょう
目標 ^す好き^{きら}嫌いなく^た食べよう



5月・10月は大田区の「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。

生活リズムを整え元気に登校しましょう。

「朝ごはん」を食べると頭と体、そして腸にも目めのスイッチが入ります。パンやごはんは集中力を高め、おかずとなる卵や肉、大豆製品などは、体温と活力を高め快便を促します。学校で元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べて登校しましょう。

月 5	火 6	水 7	584kcal タンパク質25.7g	585kcal タンパク質24.9g
5	6	7	8	9
セサミトースト ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー クルトン フレンチサラダ	あんかけやきそば ぎゅうにゅう じゃがまるあげ ヨーグルト	キャロットライスの クリームソースかけ ぎゅうにゅう むしどりのサラダ くだもの(なし)	むぎごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに あつあげいりにくじゃが ししゃものいそべあげ	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ トマトとたまごのスープ
639kcal タンパク質22.2g	686kcal タンパク質27.3g	651kcal タンパク質25.9g	641kcal タンパク質29.8g	574kcal タンパク質25.7g
12	13	14	15	16
スポーツの日 	せかいのいようい ～ベトナム～ セルフバインミー ぎゅうにゅう フォーガー (こめこめんがはいったスープ) パイナップルケーキ	むぎごはん ごましお ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき きんぴらごぼう とんじる	ひじきごはん さかなのからあげ ねぎソースかけ ぎゅうにゅう みそしる	にくやさいうどん ぎゅうにゅう ちゅうかふうきゅうり いかべつたん
	696kcal タンパク質28.1g	627kcal タンパク質28.8g	605kcal タンパク質26.1g	577kcal タンパク質24.5g
19	20	21	22	23
チキンカレーライス ぎゅうにゅう じゃこいりわかめサラダ ぶどうゼリー	ソースやきそば ぎゅうにゅう ちくわのからあげ とうふとおおなのスープ	わかめごはん ぎゅうにゅう いかフライ ゆでキャベツ にらたまスープ	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう はるさめスープ まめいりスイートポテト	にしよくぱん (バター・ブルーベリージャム) ぎゅうにゅう タンドリーチキン ポトフ
674kcal タンパク質23.3g	599kcal タンパク質28g	596kcal タンパク質27.5g	644kcal タンパク質25.9g	616kcal タンパク質27.5g
26	27	28	29	30
おはなしきゅうしょく わふうきのこピラフ ぎゅうにゅう てづくりあげぎょうざ わかめスープ	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう マカロニサラダ ちゅうかふうスープ	げんまいごはん なめたけ ぎゅうにゅう とりにくとさつものうまに からしあえ	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう さかなのもみじやき けんちんじる	おえかきオムライス ぎゅうにゅう マセドアンサラダ やさいスープ くだもの(みかん)
681kcal タンパク質23.7g	621kcal タンパク質21.6g	586kcal タンパク質21.8g	608kcal タンパク質30.6g	578kcal タンパク質25.8g
31(土)	《10月の献立》★ぶどうの食べ比べ・色や形、味などを比べてみましょう。(ピオーネは皮をむいて食べます。シャインマスカットは皮をむかずに食べられます。) ★世界の料理(ベトナム)・・・コッペパンに自分で具をはさんで食べます。 ★おはなし給食・・・お母さんの留守の間にウナちゃんが餃子作りに大奮闘 給食では大きな揚げ餃子を作ります。(作・絵：きむら よしお「ぎょうざつくったの」)			
カレードリア ジョア ABCスープ くだもの(りんご)				
669kcal タンパク質26.3g				

* 栄養量は中学年を1とし、低学年0.85倍、高学年1.15倍となります。* 食材購入並びに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。