令和５年度

１０ 月 分 給 食 献 立 表

目　標　　丈夫な体をつくりましょう　　大田区立徳持小学校

実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー	栄養量 たんぱく質
			kcal	g
2	月	枝豆中華おこわ　牛乳　ジャンボしゅうまい 豆腐とわかめのスープ　くだもの（巨峰）	545	20.8
3	火	バターライスのきのこソースかけ　牛乳 カレーポトフ　白玉フルーツポンチ	638	20.6
4	水	（京都の郷土料理） 衣笠丼　牛乳　魚のにんにくみそ焼き 西京みそ汁	579	29.6
5	木	上海めん　牛乳　ビーンズポテト 星型トック入りスープ	597	24.1
6	金	チョコチップパン　牛乳　オニオンサラダ ポークシチュー	598	20.4
9	月	スポーツの日		
10	火	きつねうどん　牛乳　ちくわの磯部揚げ 和風サラダ	598	24.7
11	水	焼肉丼　牛乳　ワンタンスープ ソフール元気ヨーグルト	608	24.5
12	木	ナン　牛乳　キーマカレー　タンドリーチキン チーズサラダ	674	30.5
13	金	秋の香りご飯　牛乳　魚の紅葉焼き 秋のすまし汁　りんごケーキ	697	29.6
16	月	ツナコーントースト　牛乳　コロコロサラダ 秋野菜のシチュー	645	23.5
17	火	ご飯　牛乳　魚の香味焼き じゃがいものそぼろ煮　のっぺい汁	534	26.0
18	水	スパゲティーナポリタン　牛乳　田舎風スープ オープンアップルパイ	587	20.6
19	木	チャーハン　牛乳　揚げぎょうざ マロニースープ	595	20.6
20	金	（世界の料理　ギリシャ） ココアパン　牛乳　ムサカ ポトフ	644	27.4
23	月	さつまいもご飯　牛乳　魚のごまみそあんかけ 豚汁　くだもの（りんご）	576	24.7
24	火	ご飯　牛乳　トマトソースハンバーグ ポテトサラダ　コーンと野菜のスープ	610	25.6
25	水	徳持みそラーメン　牛乳　たこぺったん くだもの（みかん）	639	24.2
26	木	シュガートースト　牛乳　さつまいものサラダ 豆とパスタのトマトシチュー	578	20.6
27	金	わかめご飯　牛乳　大根と豚肉のべっこう煮 そうめん汁	548	21.6
30	月	麻婆豆腐丼　牛乳　ヌーミータン くだもの（柿）	602	21.2
30	火	（ハロウィン献立） 丸パン　ジョア（ストロベリー） マカロニグラタン　ハロウィンシチュー	669	24.6

おかずの作り方・おたより

「実りの秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といわれ、１年中で最もすごしやすい季節になりました。この季節はおいしい食べ物がたくさん出回ります。その中で、「きのこ」を取りあげてみました。

～　きのこ　～

きのこは、エネルギー量が低く、ビタミンＢ群やＤ、食物繊維に富む食品です。また、きのこにはグアニル酸やグルタミン酸といううまみ成分が多く含まれています。グアニル酸とグルタミン酸は結びつくことによって、うまみが何倍にもなります。複数組み合わせることでうまみの相乗効果（うまみ成分は単独より、組み合わせて使うことによって、よりうまみがつよくなること）が期待できるので、きのこを何種類か組み合わせて使うとよりおいしくなります。また、肉・魚介類と組み合わせることで、さらにうま味の相乗効果が期待できます。

～ 早寝・早起き・朝ごはん ～

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーっとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、１日を元気にスタートさせましょう。

大田区では、毎年５月と１０月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間として推進しています。この機会に御家庭でも食生活を見直してみましょう。

◆　9月21日にPTA主催の給食試食会がありました。◆

70名以上の保護者の方々に普段児童が食べている給食を食べていただきました。
またパワーポイントを使い給食はだしからとり、衛生に気を付けすべて手作りしていることを知っていただき有意義な時間になりました。
徳持小で人気のカレーライスとパリパリサラダを保護者の方に食べていただき、「家でも同じように作ってみようと思います」と感想をいただきました。
ぐりとぐらの本を読書司書さんの放送での読み聞かせとともに食べるカステラは格別だったとの感想もいただきました。
ご自宅でも給食の話しを通じて食べることに興味をもってもらえたら嬉しいです。
お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。

今月の献立の中から

ヌーミータン

材料　　分量（4人分）

炒め油　…… 小さじ２分の１
にんじん……４分の１本　みじん切り
玉ねぎ　……２分の１個　みじん切り
鶏ひき肉　……４０g
酒　…… 小さじ２分の１
スープ…… ２カップ
塩　…… 小さじ２分の１
こしょう …… 適宜
クリームコーン……1缶（190～240g）
ねぎ……4分の１本　みじん切り
片栗粉……小さじ２（同量の水で溶く）
鶏卵……1個

＜作り方＞
①油でひき肉をポロポロになるまで炒める。
にんじん・玉ねぎを入れさらに全体に油が回るよう炒める
②鶏ガラスープを入れ煮る。野菜が柔らかくなったら
クリームコーンを入れる。塩・こしょうで味をつけ
ひと煮たちしたら片栗粉でとろみをつけ卵を回し入れる。
③最後にねぎを入れ仕上げる。

（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
（注2）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。