

令和7年度



10月給食献立表



目標:運動と栄養の関係について理解しよう

大田区立東蒲中学校

日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 塩相当量
2 木	Feたっぷりトマトカレー	豚肉,豚レバー	米,麦,油,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ホートマト	809 kcal
	牛乳	牛乳			26.6 g
	コールスローサラダ		油,上白糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	2.0 g
	くだもの			くだもの	
3 金	ガーリックトースト		パン,バター,オリーブ油	にんにく,パセリ	807 kcal
	牛乳	牛乳			23.4 g
	ミネストローネ	ベーコン	油,じゃがいも,上白糖,マカロニ	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホートマト,パセリ	2.0 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ	
	カッサータ	ヨーグルト	上白糖,ビスケット	ドライパイ,ドライマンゴー,ドライイチゴ,ドライパイナップル,ドライリンゴ	
6 月	里芋ごはん	こんぶ,油揚げ	米,麦,さといも,上白糖,ごま	にんじん,こまつな	738 kcal
	牛乳	牛乳			30.4 g
	月見しゅうまい	豚肉,鶏肉,大豆ミート,うずら卵	でん粉,もち米	たまねぎ,ねぎ,乾しいたけ,しょうが	2.4 g
	お月見団子汁	削り節,鶏肉,かまぼこ	白玉	にんじん,こまつな,たまねぎ,ねぎ,だいこん	
7 火	美味だれ焼き鳥丼	鶏肉	米,麦,サラダ油,はちみつ	ねぎ,にんにく,りんご,たまねぎ,しょうが	714 kcal
	牛乳	牛乳			30.6 g
	冬瓜の鶏そぼろ汁	削り節,鶏肉	でん粉	しょうが,とうがん,にんじん,えのきたけ,こねぎ	2.3 g
	くだもの食べ比べ			くだもの	
8 水	スイートポテト	牛乳,鶏卵	食パン,さつまいも,バター,上白糖,ごま		799 kcal
	牛乳	牛乳			25.2 g
	イタリアスープ	ベーコン	油,じゃがいも,マカロニ	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ	1.6 g
	チキンサラダ	鶏肉	油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	
9 木	チキンライス	鶏肉	油,米,麦	しょうが,にんじん,たまねぎ	859 kcal
	牛乳	牛乳			39.8 g
	魚と野菜のアヒージョ	しいら,ベーコン	油,じゃがいも	しょうが,にんにく,ブロッコリー	2.5 g
	キャベツスープ	ベーコン	油	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ	
	1010ゼリー	寒天,牛乳	クリーム	ブルーベリー	
10 金	麦ごはん		米,麦		882 kcal
	牛乳	牛乳			38.1 g
	きのこメンチ	豚肉,大豆ミート,おから,みそ	パン粉,小麦粉,油	乾しいたけ,えのきたけ,しめじ,たまねぎ,にんにく,しょうが	2.5 g
	おかか和え	かつお節	上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,ねぎ	
	味噌汁	削り節,こんぶ,豆腐,わかめ,みそ	じゃがいも	ねぎ	
14 火	かつおの漬揚げ丼	かつお,のり	米,麦,上白糖,でん粉,油,ごま	しょうが,にんにく	803 kcal
	牛乳	牛乳			38.6 g
	鶏汁	鶏肉,削り節,油揚げ,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	2.2 g
	くだもの				
15 水	2色揚げパン		パン,グラニュー糖,油		759 kcal
	牛乳	牛乳			27.3 g
	鶏肉のトマト煮	ベーコン,鶏肉	油,三温糖,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,ホートマト,キャベツ	1.8 g
	にんじんドレッシングサラダ	ベーコン	油,上白糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,レモン	
16 木	アマトリチャーナ	ベーコン	スパゲッティ,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ	802 kcal
	牛乳	牛乳			26.6 g
	SDGsサラダ		油,三温糖	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり	2.2 g
	おからドーナッツ	牛乳,おから,鶏卵	油,小麦粉,バター,上白糖,ごま		
17 金	香味ごはん	鶏肉,あおのり	米,麦,ごま,でん粉,小麦粉,油,上白糖	しょうが	788 kcal
	牛乳	牛乳			28.6 g
	梅おかか和え	かつお節	上白糖,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,ねりうめ	2.9 g
	味噌汁	削り節,わかめ,みそ		たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	
20 月	豆腐のそぼろあんかけ丼	鶏肉,削り節,豆腐	米,麦,油,上白糖,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	817 kcal
	牛乳	牛乳			35.5 g
	サムゲタン風スープ	鶏肉	ごま油	しょうが,にんじん,えのきたけ,にんにく,ねぎ,だいこん,こねぎ	2.2 g
	はちみつりんごゼリー	粉寒天	はちみつ	りんご	
21 火	新米食べ比べ		米		797 kcal
	牛乳	牛乳			32.0 g
	豚の生姜焼き	豚肉	油,はちみつ,でん粉	しょうが,たまねぎ	2.0 g
	ポイルキャベツ			キャベツ,にんじん	
	味噌汁	削り節,油揚げ,みそ,わかめ	じゃがいも	こまつな,ねぎ	

22 水	はちみつレモントースト	♪合唱コン応援♪	食パン,はちみつ,バター	レモン	813 kcal
	牛乳		牛乳		33.6 g
	サーモンシチュー		ベーコン,クリーム,鮭	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,がなしめじ,ブロッコリー	2.2 g
	ハニドレサラダ		油	にんじん,ホールコーン,キャベツ	
23 木	チキンジンジャーピラフ	読書の秋企画★図書コラボ給食	鶏肉	米,麦,バター,油	770 kcal
	牛乳		牛乳		27.6 g
	秋の春巻き		豚肉	油,はるさめ,上白糖,ごま油,でん粉,春巻きの皮	2.5 g
	マロニースープ		鶏肉,削り節	はるさめ,ごま油	
24 金	カレーライス	読書の秋企画★図書コラボ給食	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,	788 kcal
	ジョア		ジョア		24.3 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油,上白糖,ごま	2.4 g
	とうもろちやんデザート		もち		
28 火	ノギ屋の弁当風鳥飯	読書の秋企画★図書コラボ給食	鶏肉	米,麦,上白糖,でん粉	846 kcal
	牛乳		牛乳		29.1 g
	タシダの山菜鍋		豚肉,みそ	油,	しょうが,たまねぎ,はくさい,ねぎ
	トッコ			油,さつまいも	2.8 g
29 水	しらすバーガー	読書の秋企画★図書コラボ給食	鶏肉,豚肉,大豆ミート,しらす,鶏卵	パン,油,パン粉	829 kcal
	牛乳		牛乳		37.3 g
	ポトフ		ベーコン,ソーセージ,豚肉	油	たまねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく,セロリ,にんじん
	いちごミルクゼリー		粉寒天,クリーム	上白糖	いちご
30 木	のり塩すごもりチャーハン	読書の秋企画★図書コラボ給食	豚肉,鶏卵,あおのり	米,麦,油,じゃがいも	771 kcal
	牛乳		牛乳		26.6 g
	ザクザク食感のラーメンサラダ			油,ごま油,上白糖,ごま,乾麺	1.9 g
	ふわふわ卵の中華スープ		鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,にら
31 金	サムギョブサル丼	読書の秋企画★図書コラボ給食	豚肉	米,麦,油,上白糖,ごま,ごま	858 kcal
	牛乳		牛乳		25.4 g
	チゲスープ		豚肉,みそ	油	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,キム,はくさい,えのきたけ,にら
	ファチェ			白玉	りんご,みかん,洋梨,黄桃,白桃

食材の都合や学校行事の関係により、献立表を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

早寝・早起き・朝ごはん月間

大田区では、5月と10月に『早寝・早起き・朝ごはん月間』を実施して、子どもたちが意欲的に学びに向かうことができるよう、健康の増進と体力の向上に向けた取組を進めています。

人の体温は活動時間に高く、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しています。しかし、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分が補給できないばかりか、他の栄養素の補給も困難となるため、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温が上げることができません。体温が上がらないことで、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心の不調が起こることがありますので、午前中授業に集中するためにも、朝食は欠かせません。また、朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムのずれを解消するという働きもあります。栄養バランスが取れた朝食をとるようこころがけましょう。朝食でたんぱく質をとると、昼間の集中が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。

🗣️校長先生に、いつもどんな朝食を食べているのか？インタビューしました♪

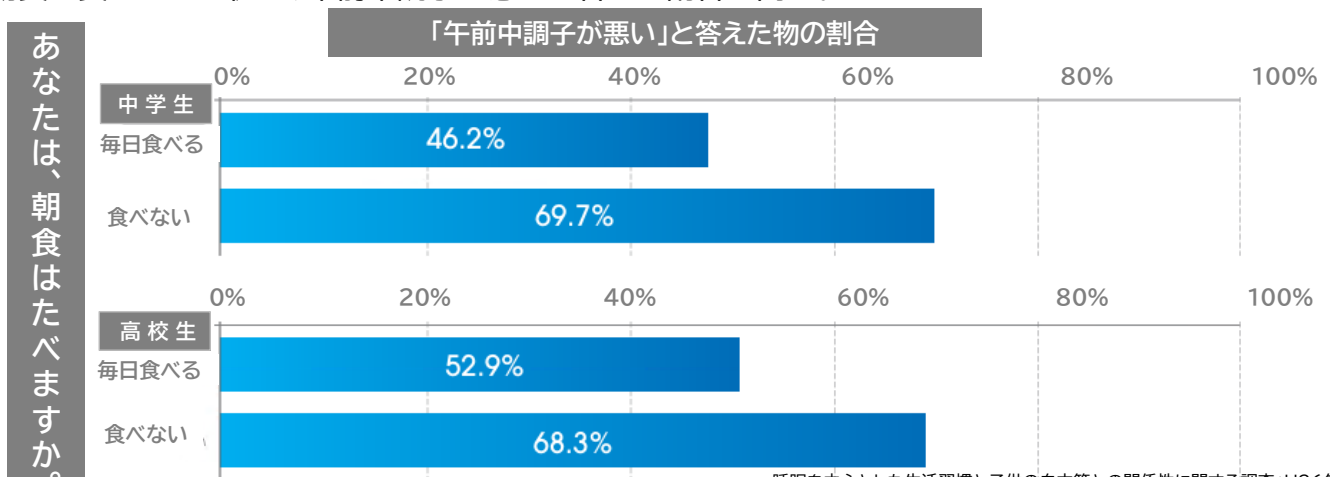
🍴ご飯を食べることが多く、納豆を食べるようにしています😊たまにパンも食べます🍞

🗣️必ず食べているのは、ご自宅で作っているヨーグルト🥛

🍴ヨーグルトにはバナナを入れて、ナッツやドライフルーツを加えて食べます🥥



○朝食を食べない生徒は、午前中調子が悪いと答えた割合が高い。



睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査「H26年度