

2019年度



10月分給食献立表



目標 好き嫌いをなく食べよう

大田区立矢口小学校

実施日	曜	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより																																				
			エネルギー	たんぱく質																																					
1	火	全校遠足	kcal	g	<p>秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」といわれ、一年の中でも過ごしやすく、色々なことに取り組むことができる季節です。また、「実りの秋」とも言われ、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材の一つである「きのこ」を紹介します。</p> <p>～きのこ～</p> <p>しいたけやえのきたけ、しめじなどが身近なきのこですが、日本では約100種が食用にされています。歴史は古く、縄文時代から食べられてきたといわれています。きのこには食物繊維のほか、うまみ成分や香り成分が含まれています。干すと酵素の働きでこれらの成分が増すため干しいたけは、だしとしても料理に欠かせません。旬は秋です。今月の給食ではスパゲティきのこソースやきのこのみそ汁などで様々なきのこを使います。</p> <p>～早寝・早起き・朝ごはん～</p> <p>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。</p> <p>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。この機会にご家庭でも食生活を見直してみましょう。</p> <p>食べていますか？朝ごはん</p> <p>●まったく食べていない人は… 朝、おなかをすかせるためには、早寝早起きすることが大切です。生活習慣を見直しましょう。 牛乳や果物など、何か一品でも口にするところから始めましょう。</p> <p>●主食（ご飯、パンなど）だけの人は… 肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">秋野菜の煮物</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>材料</th> <th>分量 (4人分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>油(炒め用)</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>60g (小1本)</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>120g</td> </tr> <tr> <td>干しいたけ</td> <td>1～2個</td> </tr> <tr> <td>れんこん</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>鶏肉</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>小松菜</td> <td>4枚</td> </tr> <tr> <td>たけのこ</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>さといも</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>削り節(だし)</td> <td>2g</td> </tr> </tbody> </table> <p><作り方></p> <p>①だしをとる。 (ご家庭では、だしの素を使うと便利です。塩・しょうゆで調整する。)</p> <p>②小松菜は茹でて水出し、2cmの幅に切る。</p> <p>③干しいたけは水で戻して半分程度に切って更に薄切りにする。その他の野菜は厚めのいちょう切りにする。</p> <p>④油でこんにゃく・野菜を炒め、①の出し汁、調味料を加え、煮る。</p> <p>⑤野菜に火が通ったら、味を整えて小松菜を散らす。</p>	材料	分量 (4人分)	油(炒め用)	適量	ごぼう	40g	にんじん	60g (小1本)	こんにゃく	120g	干しいたけ	1～2個	れんこん	60g	鶏肉	100g	酒	適量	小松菜	4枚	たけのこ	80g	さといも	200g	砂糖	適量	みりん	適量	塩	適量	しょうゆ	適量	水	適量	削り節(だし)	2g
材料	分量 (4人分)																																								
油(炒め用)	適量																																								
ごぼう	40g																																								
にんじん	60g (小1本)																																								
こんにゃく	120g																																								
干しいたけ	1～2個																																								
れんこん	60g																																								
鶏肉	100g																																								
酒	適量																																								
小松菜	4枚																																								
たけのこ	80g																																								
さといも	200g																																								
砂糖	適量																																								
みりん	適量																																								
塩	適量																																								
しょうゆ	適量																																								
水	適量																																								
削り節(だし)	2g																																								
2	水	胚芽ごはん 牛乳 鶏肉と里芋の煮物 ししゃものごま焼き くだもの	634	25.1																																					
3	木	和風焼きそば 牛乳 たまごスープ ピーンズポテト	596	23.0																																					
4	金	玄米ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ 魚の照り焼き 豚汁	578	26.1																																					
7	月	ビビンバ 牛乳 チゲスープ ぶどうゼリー	626	24.7																																					
8	火	ペアサンド 牛乳 クリームシチュー バランスサラダ	646	22.1																																					
9	水	みそラーメン 牛乳 大学芋 くだもの	566	20.0																																					
10	木	吹き寄せごはん 牛乳 白菜の甘酢あえ どさんこ汁	601	24.6																																					
11	金	チリドック 牛乳 パリパリサラダ コーンスープ	610	23.1																																					
15	火	スパゲティきのこソース 牛乳 ツナサラダ くだもの (世界の料理)	643	27.7																																					
16	水	かやくごはん 牛乳 大豆の磯煮 のっぺい汁	572	23.2																																					
17	木	カレーミートトースト 牛乳 ポトフ 大根サラダ	587	24.0																																					
18	金	さんまの蒲焼丼 牛乳 おひたし きのこのみそ汁 ゼリー (セレクト)	695	23.6																																					
21	月	豚肉のしぐれごはん 牛乳 千草たまご焼き みそ汁	627	28.0																																					
23	水	麦ごはん 牛乳 焼き魚 秋野菜の煮物 くだもの	584	29.7																																					
24	木	ソフトフランスパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 昆布サラダ くだもの	643	25.9																																					
25	金	五目チャーハン 牛乳 中華スープ 大豆と小魚の変わり揚げ	627	29.1																																					
28	月	チキンカレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	666	21.2																																					
29	火	ミルクパン 牛乳 魚のハーベキューソースかけ コーンポテト トマトスープ	645	27.2																																					
30	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き からしあえ 田舎汁	596	24.4																																					
31	木	五目うどん 牛乳 磯あえ ごま団子	583	24.3																																					
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg																										
			616	24.9	21.1	2.8	353	2.3	258	0.42	0.56	32	5.3	94	2.8																										

(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。