






10月給食献立表



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 | 曜日 | 献立 | 栄養量 | | おかずの作り方・おたより | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------|---------------------------------|--------------|-----------------|--|----------|-------|--------------|-----------------------|-----------------------|--------------|--------|-----------|-------|---------|------|--------|------|---------|-----|---------|----|---------|---|--------|---|-------|--|--|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|---------|------|-----------------|----------|------|--------------|-----------------------|-----------------------|----------|--------|-----------|-------|--|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|----|-----|----|-----|
| | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 木 | こぎつねご飯 牛乳 豚汁 月見団子 | 668 | 22.4 | <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。今月は運動会も行われますので、体力作りの基になる十分な栄養を取りましょう。</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しましょう。</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ことから始めましょう。</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="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">鶏と里芋の煮物</p> <p style="text-align: center;">材料 分量 (4人分)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>油(炒め用)</td> <td>…… 適量</td> <td>さつまいも</td> <td>……240g (中4個)</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>…… 60g (小1本)</td> <td>かつま揚げ</td> <td>……40g</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>…… 120g</td> <td>しょうゆ</td> <td>……小さじ4</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>…… 200g</td> <td>みりん</td> <td>…… 小さじ3</td> </tr> <tr> <td>鶏肉</td> <td>…… 100g</td> <td>水</td> <td>……120g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>…… 適量</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><作り方> ①だしをとる。 (ご家庭では、だしの素を使うと便利です。塩・しょうゆで調整してください。) ②小松菜は茹でて水冷し、2cmの幅に切る。 ③野菜は厚めのいちよう切りにする。 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。 ⑤野菜に火が通ったら、味を整えて小松菜を散らす。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">1日あたりの平均栄養価</th> <th colspan="11">配慮する栄養素</th> </tr> <tr> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> <th>脂質 g</th> <th>ナトリウム (食塩相当量) g</th> <th>カルシウム mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>レチノール当量 μgRE</th> <th>ビタミンB₁ mg</th> <th>ビタミンB₂ mg</th> <th>ビタミンC mg</th> <th>食物繊維 g</th> <th>マグネシウム mg</th> <th>亜鉛 mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>637</td> <td>24.7</td> <td>21.7</td> <td>2.1</td> <td>359</td> <td>2.1</td> <td>229</td> <td>0.40</td> <td>0.51</td> <td>29</td> <td>4.7</td> <td>98</td> <td>2.9</td> </tr> </tbody> </table> | 油(炒め用) | …… 適量 | さつまいも | ……240g (中4個) | にんじん | …… 60g (小1本) | かつま揚げ | ……40g | こんにゃく | …… 120g | しょうゆ | ……小さじ4 | だいこん | …… 200g | みりん | …… 小さじ3 | 鶏肉 | …… 100g | 水 | ……120g | 酒 | …… 適量 | | | 1日あたりの平均栄養価 | 配慮する栄養素 | | | | | | | | | | | 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 | | 637 | 24.7 | 21.7 | 2.1 | 359 | 2.1 | 229 | 0.40 | 0.51 | 29 | 4.7 | 98 | 2.9 |
| 油(炒め用) | …… 適量 | さつまいも | ……240g (中4個) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | …… 60g (小1本) | かつま揚げ | ……40g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こんにゃく | …… 120g | しょうゆ | ……小さじ4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だいこん | …… 200g | みりん | …… 小さじ3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | …… 100g | 水 | ……120g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酒 | …… 適量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1日あたりの平均栄養価 | 配慮する栄養素 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 637 | 24.7 | 21.7 | 2.1 | | 359 | 2.1 | 229 | 0.40 | 0.51 | 29 | 4.7 | 98 | 2.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 金 | チキンライス 牛乳 ビーンズポテト 野菜スープ | 740 | 27.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 月 | わかめご飯 牛乳 ししゃものごま焼き 鶏肉と里芋の煮物 | 608 | 25.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 火 | みそラーメン 牛乳 大学芋 ココアプリン | 618 | 22.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 水 | コーンライス チリコンカン 牛乳 ジュリエンスープ くだもの | 622 | 22.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 木 | 中華風豆おこわ 牛乳 手作りシュウマイ ノーミータン | 656 | 28.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 金 | ココアトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 昆布サラダ | 679 | 24.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 月 | 吹き寄せご飯 牛乳 白菜の甘酢あえ どさんこ汁 | 643 | 27.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 火 | 蒲焼丼 牛乳 ごま和え きのこの味噌汁 | 685 | 24.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 水 | ツナトースト 牛乳 かぶの米粉シチュー 海藻サラダ | 620 | 26.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | 混ぜご飯 牛乳 大豆の磯煮 のっぺい汁 | 607 | 23.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 金 | ちりめんご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ からし和え 味噌汁 | 647 | 27.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | 麻婆豆腐丼 牛乳 もずくスープ アセロラゼリー | 654 | 25.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 火 | 和風きのこスパゲティ ジョア パリパリサラダ くだもの | 599 | 23.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 水 | ソースカツ丼 牛乳 ちりめん大根 けんちん汁 | 683 | 24.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 木 | ドライカレー 牛乳 変わり漬け くだもの (運動会) | 639 | 20.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 金 | ホットドック 牛乳 フライドポテト フルーツポンチ | 617 | 18.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | けんちんうどん 牛乳 ひじきとコーンのかき揚げ くだもの | 616 | 24.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 火 | 鶏ごぼうのピラフ 牛乳 春雨サラダ わかめスープ | 592 | 23.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 水 | 豚肉のしぐれご飯 牛乳 千草焼き あられはんぺん汁 | 628 | 28.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 木 | 胚芽ご飯 ひじきのふりかけ 牛乳 魚の照り焼き おひたし味噌汁 | 560 | 28.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 金 | ミルクパン 牛乳 かぼちゃのグラタン マカロニスープ | 642 | 23.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(注1) 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。
(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。