令和８年度

１０月分給食献立表

目　標　　好き嫌いなく食べよう

大田区立矢口小学校

実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
1	木	コッペパン　ココアクリーム　牛乳　チキンのトマトシチュー コーンサラダ	513	19.9
2	金	麦ごはん　牛乳　揚げぎょうざ　もやしのピリ辛あえ もずくのみそ汁	553	21.2
5	月	ジャージャー麺　牛乳　スイートポテト	603	21.6
6	火	キムタクごはん　牛乳　いかのかりんと揚げ　スーミータン	625	29.1
7	水	フレンチトースト　牛乳　ポークシチュー　もやしのサラダ	611	24.1
8	木	玄米ごはん　牛乳　魚のみそ煮風　野沢菜のごま炒め けんちん汁	587	25.8
9	金	キャロットライスのクリームソースかけ　牛乳　バランスサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	666	22.3
13	火	チキンカレーライス　福神漬　ジョア　じゃこサラダ	583	18.8
14	水	こぎつねごはん　牛乳　魚の麦みそ焼き　かきたま汁	601	31.6
15	木	アップルトースト　牛乳　ポークビーンズ　パリパリサラダ	624	23.0
16	金	ゆかりごはん　牛乳　肉じゃが煮　きびなごの南蛮漬け カルピスゼリー	609	22.3
19	月	高野豆腐のそぼろ丼　牛乳　じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ごま団子	676	28.7
20	火	ホットドック　牛乳　イタリアンスープ　フルーツポンチ	597	22.6
21	水	新米ごはん　牛乳　秋野菜の煮物　ちくわのカレー揚げ	558	22.7
22	木	ハヤシライス　牛乳　ポテトサラダ　アセロラゼリー	672	17.2
23	金	麦ごはん　牛乳　チキンカツ　ごまあえ　芋煮汁	619	24.1
26	月	振替休業日		
27	火	じゃこわかめごはん　牛乳　豆腐ボールの甘酢あんかけ きのこのみそ汁	586	26.2
28	水	中華丼　牛乳　卵スープ　カレービーンズ	552	27.7
29	木	麦ごはん　のりの佃煮　牛乳　千草たまご焼き　豚汁	591	26.4
30	金	スパゲッティナポリタン　牛乳　フレンチサラダ　かぼちゃパイ	696	21.0

おかずの作り方・おたより

～　食べ物を大切にしよう　～

皆さんは、給食を残さず食べていますか？苦手な食べ物や味付けだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残していませんか？しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まれば、多くの量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

大田区では、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と生活習慣を見直してみましょう。

今月の行事と食べ物

～　目の愛護デー　～

皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β－カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」、ブルーベリーなどに多く含まれる「ポリフェノール」の一種、「アントシアニン」などがあります。



今月の献立の中から

ミルクゼリーブルーベリーソース

材料　　分量（4人分）

- 粉寒天 …… 小さじ1/2
- 水 …… 113g
- 白ワイン …… 小さじ1・1/2
- 砂糖 …… 大さじ3・1/2
- 牛乳 …… 120g
- ゼラチン …… 小さじ1/2
- 水 …… 大さじ1
- ブルーベリージャム … 大さじ2・小さじ1
- 赤ワイン …… 小さじ1
- ゼリーカップ(90cc) …… 4個

＜作り方＞

① ゼラチンは水でふやかす。
② 粉寒天をよく煮溶かし、砂糖、牛乳を入れる。
③ ②に①を加え、煮溶かす。
④ ③のゼリー液をカップに注いで冷却する。
⑤ ジャムと赤ワインを攪拌しながら煮て、冷ます。
⑥ 固まったミルクゼリーに⑤のジャムをのせる。

絵本とコラボ給

～絵本の紹介～

「ようかいむらのざくざくいもほり」の絵本から、５日（月）は、「スイートポテト」を出します。お楽しみにしていてください。

	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
1日あたりの平均栄養価	606	23.8	21.9	2.9	354	2.2	242	0.33	0.49	25	5.9	87	2.8

（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。