

令和4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	
3	月	中華丼 牛乳 わかめスープ カレービーゼンス	kcal	g	<p>～ よくかんで、味わって食べましょう！</p> <p>お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。</p>
			588	27.7	
4	火	こぎつねごはん 牛乳 魚の東煮 かきたま汁	640	30.7	
5	水	きのこ入りスパゲティミートソース 牛乳 おさつポテトサラダ	679	25.5	
6	木	きんぴらごはん 牛乳 いかのチリソース イナムドゥチ	649	28.3	
7	金	カレー南蛮 牛乳 ごま団子 くだもの	588	21.3	
11	火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ミルクゼリーブルーベリーソース	612	26.9	
12	水	もやしラーメン 牛乳 さつま芋パイ	650	23.1	
13	木	ピザトースト ジョア ふわふわ卵のスープ	560	25.3	
14	金	玄米ごはん 牛乳 魚のまみそ焼き 野沢菜のごま炒め のっぺい汁	585	26.7	
17	月	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 千草たまご焼き 豚汁	588	25.6	
18	火	アップルトースト 牛乳 チリコンカン コーンサラダ	631	24.1	
19	水	新米ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 焼き魚	587	30.2	
20	木	ビビンバ 牛乳 チゲスープ フルーツポンチ	677	26.8	
21	金	コッペパン いちごジャム 牛乳 クリームシチュー パリパリサラダ	644	22.1	
24	月	じゃこわかめごはん 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ けんちん汁	604	25.4	
25	火	みそ煮込みうどん 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ	586	20.8	
26	水	パンプキンカレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	675	18.9	
27	木	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが煮 焼きししゃも りんごゼリー	597	21.8	
28	金	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー ツナサラダ	712	25.6	
31	月	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 たくあんのごま炒め 里芋のみそ汁	648	23.2	

旬の食材

～ りんご ～

「一日一個のりんごで医者いらず(An apple a day keeps the doctor away.)」はイギリスのことわざで、りんごを毎日1個食べると病気にかからず、医者もいらない、という意味です。りんごは食物せんいや栄養が豊富で、健康に良いことを伝えることわざですが、りんごだけを食べれば良いということではありません。昔から世界で広く栽培されているりんごは、世界各国のことわざに多く登場し、大切にされてきました。日本でもたくさんの品種が作られ、「ふじ」は、世界的な品種となりましたが、りんごが普及したのは明治時代以降のため、日本のことわざにりんごは見当たりません。

今月の献立の中から

アップルトースト

材料 分量 (4人分)

- 食パン (6枚切り) ..... 4枚
- マーガリン ..... 24g
- りんご (皮むき・薄いいちょう切り) 140g
- グラニュー糖 ..... 大きじ1・小さじ3/4
- シナモン ..... 少々

- ①グラニュー糖とシナモンは合わせる。
- ②パンにマーガリンをぬり、りんごをのせる。
- ③焼く直前に①をふり、オーブントースターで焼く。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	625	25.0	21.3	3.2	370	2.3	256	0.38	0.52	24	5.1	95	2.9

(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。