



# 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		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
2	月	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー ツナサラダ	kcal 645	g 25.3	<p>～<del>早寝</del>・早起き・朝ごはん～</p> <p>だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかないからだをつくりましょう。</p> <p>さて、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><b>朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと</b></p> <p>○夕食は、寝る2時間前までに済ませましょう。 ○早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくりましょう。</p>
3	火	中華丼 牛乳 わかめスープ カレービーゼリー	585	28.3	
4	水	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 千草たまご焼き 豚汁	587	26.0	
5	木	チャーハン 牛乳 いかのチリソース 中華風コーンスープ	632	32.2	
6	金	<絵本とコロボ給食> きつねうどん 牛乳 ばばあちゃんのむしばん ばばあちゃんのサイターかんてん	587	21.9	
7	土	えびドリア 牛乳 野菜のスープ	637	22.5	
10	火	振替休業日			
11	水	きのこ入りスパゲッティミートソース 牛乳 ココロサラダ	587	24.7	
12	木	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン ズードルスープ	585	26.2	
13	金	魚のかばやき丼 牛乳 沢煮わん もやしのカレー風味	590	24.9	
16	月	パンプキンカレーライス 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ クラッシュゼリー	651	20.4	
17	火	ピザトースト ジョア ふわふわ卵のスープ	543	25.2	
18	水	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	595	27.0	
19	木	アコーディオンサンド 牛乳 クリームシチュー カリカリ油揚げのサラダ	609	23.3	
20	金	新米ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 ちくわの磯辺揚げ	585	23.2	
23	月	里芋ごはん 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ きのこのみそ汁	594	25.4	
24	火	アップルトースト 牛乳 チリコンカン サウピカンサラダ	618	24.4	
25	水	こぎつねごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き にらたまスープ	586	28.6	
26	木	カレー南蛮 牛乳 ごま団子 くだもの	585	22.0	
27	金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが煮 きびなごのから揚げ りんごゼリー	585	22.3	
30	月	もやしラーメン 牛乳 さつま芋パイ	609	22.1	
31	火	玄米ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 野沢菜のごま炒め のっぺい汁	587	25.6	

**旬の食材**

～サバ～

青魚は、体が青みがかった魚で、一般的によく食べられている、サバ、イワシ、サンマなどの魚を指します。青魚の脂肪には、血の流れをよくするEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。マサバの旬は秋から冬で、脂肪がのっておいしい時季のものを「秋サバ」とも呼びます。サバは手に入りやすい魚で、酢でしめサバやサバのみそ煮など、全国各地、さまざまな料理で食べられています。ただし、サバは新鮮に見えても傷んでいることがあると意味する「サバの生き腐れ」ということわざがあるほど、傷みややすい魚なので注意が必要です。

**今月の献立の中から**

魚のみそ煮風

材料	分量 (4人分)
サバ (切り身・50g位)	4切れ
酒	小1/3
しょうゆ	小1
みそ	大1小1
砂糖	大1
しょうゆ	小1/3
みりん	小2
水	大2
しょうが (しぼり汁)	小1
片栗粉 (水で溶く)	小1/2

<作り方>

- ①サバに下味をつける。
- ②みそ～しょうが汁を合わせ、加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③フライパンにクッキングシートと少量の油をひき、①のサバを焼く。皿に盛りつける。
- ④ ②の調味料をかける。

**絵本とコロボ給食**

～絵本の紹介～

ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん  
むしばんのまき

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	599	24.8	21.2	3.1	363	2.2	258	0.35	0.52	22	5.9	88	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。