



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 kcal	たんぱく質 g										
1	水	ココア揚げパン 牛乳 チキンのトマトシチュー じゃこ入り海藻サラダ	570	22.9	スポーツには 食事 がカギ!									
2	木	みそラーメン 牛乳 ビーンズポテト ぶるぶるゼリー	640	24.6	暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持 ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、 部活の試合など、スポーツで実力を発揮する には、日ごろの練習やトレーニングとともに、 いろいろな食品をバランスよく食べて栄養を しっかりととること、早寝・早起きを心掛けて 睡眠を十分にとることが大切です。									
3	金	玄米ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 けんちん汁 たくあんのごま炒め	563	25.4										
6	月	丸パン 牛乳 鶏肉の照り焼き 目玉焼き A B C マカロニスープ	573	32.1										
7	火	田舎うどん 牛乳 開口笑	599	23.0										
8	水	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ くだもの	669	22.7										
9	木	麦ごはん 牛乳 魚のからしみそ焼き 野菜の磯あえ そまびと汁	558	28.0										
10	金	キャロットライスのクリームソースかけ ジョア サウビカンサラダ	586	18.1										
14	火	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ とうもろこしのスープ	591	25.3										
15	水	全校遠足（給食はありません） お弁当・水筒を持参してください。												
16	木	麦ごはん 牛乳 肉じゃが煮 きびなごのから揚げ ぶどうゼリー	586	22.5										
17	金	アップルトースト 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	615	25.4										
20	月	新米ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 ちくわのカレー揚げ	530	22.1										
21	火	ビビンバ 牛乳 チゲスープ ピーチゼリー	624	26.0										
22	水	こぎつねごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き にらたまスープ	578	27.9										
23	木	アコードイオンサンド 牛乳 クリームシチュー ビーンズサラダ	582	21.9										
24	金	キムタクごはん 牛乳 いかのチリソース コーンと野菜のスープ	559	25.6										
27	月	四川豆腐ライス 牛乳 わかめスープ マーラーカオ	622	22.6										
28	火	里芋ごはん 牛乳 豆腐ポールの甘酢あんかけ きのこのみそ汁	585	25.2										
29	水	中華丼 牛乳 卵スープ 甘辛カリカリ豆	563	27.7										
30	木	ガーリックライス 牛乳 パステル（フライドチーズ入り揚げ餃子） フェジョアーダ（豆と肉の煮込み料理）	588	22.5										
31	金	<絵本とコラボ給食> スパゲッティナポリタン 牛乳 もやしのサラダ かぼちゃパイ	590	21.3										
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) mg	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
		589	24.4	21.0	2.9	322	2.1	225	0.34	0.51	22	5.7	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。

今月の食べ物

～パイ～

パイの具には、いろいろな食材を寄せ集めて入れるため、それが何でも集めて作るカササギの巣に似ていることから、カササギの英語名「magpie」になんて名前が付いたといわれます。

パイの歴史は古く、古代ギリシャ・ローマ時代には、肉を焼くときに焦げないように、小麦粉の生地に包んで焼く工夫がありました。パイは、小麦粉、バターなどの油脂、塩、水を原料に生地を作りますが、日本では、小麦粉とバターを幾重にも重ねて作る「折り込みパイ」が一般的です。最近は冷凍のパイ生地シートが売られていて、手軽に作ることができます。

今月の
献立の
中から

かぼちゃパイ

材料 分量（4人分）

かぼちゃ	120 g
砂糖	16 g
冷凍パイシート（10cm角）	4枚
みりん	2 g

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、蒸して潰す。
- ② 砂糖を加える。
- ③ ②をパイシートにのせ、半分におる。
- ④ みりんを塗り、オーブンで焼く。

絵本とコラボ給食

～絵本の紹介～

「14ひきのかぼちゃ」の絵本から
31日は、「かぼちゃパイ」を作ります。お楽
みにしていてください。
そして、本も読みましょう。

配慮する栄養素