



給食献立表



| にち日 | ようび曜日 | こんだてめい献立名 | ぎゅうにゅう牛乳 | あかの仲間 赤の仲間 ち・肉・骨になる | きの仲間 黄の仲間 ちから・熱になる | みどりの仲間 緑の仲間 からだのちよしととの 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|-----|-------|---------------------------|----------|---|---|--|----------------|
| 1 | 金 | 高野豆腐のそぼろ丼 | ○ | とりひきにく こうやどうふ | こめ むぎ あぶら さとう | しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ グリンピース | 612 kcal |
| | | 芋団子汁 | | ぶたにく | こんにやく じゃがいも でんぶん | にんじん だいこん こまつな はくさい | 26.0 g |
| | | くだもの(巨峰) | | | | きよほう | |
| 4 | 月 | 大豆と青のりのごはん | ○ | だいず ちりめんじゃこ あおのり | こめ むぎ あぶら | | 652 kcal |
| | | 炒り鶏 | | とりにく | あぶら こんにやく じゃがいも さとう | ごほう にんじん たけのこ | 27.0 g |
| | | 酢の物 | | かまぼこ | さとう | きゅうり もやし | |
| 5 | 火 | ピザトースト | ○ | ベーコン ピザようチーズ | しょくパン あぶら | にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム | 650 kcal |
| | | ビーンズポテト | | だいず | あぶら じゃがいも でんぶん | | 25.7 g |
| | | 大麦入り野菜スープ | | ベーコン レンズまめ | おおむぎ | しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ | |
| 6 | 水 | 玄米ごはん | ○ | | こめ げんまい しろいりごま | | 658 kcal |
| | | 魚の酢豚風 | | しいら | あぶら でんぶん じゃがいも さとう | しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ ほししいたけ | 27.1 g |
| | | にら玉スープ | | とりにく たまご | でんぶん | にんじん たまねぎ にら ねぎ えのきたけ | |
| 7 | 木 | ジャンバラヤ | ○ | とりにく むきえび | こめ むぎ バター あぶら | にんにく セロリー たまねぎ ホールトマト あかピーマン ピーマン | 619 kcal |
| | | マーマレードチキン | | とりにく | マーマレードジャム | にんにく | 28.1 g |
| | | 白菜とベーコンのスープ | | ベーコン とうふ | | にんじん たまねぎ はくさい | |
| 8 | 金 | 和風きのこスパゲッティ | ○ | ベーコン | スパゲッティ あぶら ごまあぶら コーンスターチ | にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ ばんのうねぎ | 655 kcal |
| | | ごぼうチップスサラダ | | | あぶら さとう | にんじん きゅうり キャベツ ごぼう | 26.5 g |
| | | スイートポテト | | ぎゅうにゅう なまクリーム たまご | さつまいも さとう バター | | |
| 11 | 月 | ごまトースト | ○ | | しょくパン バター さとう グラニューとう しろいりごま しろねりごま | | 687 kcal |
| | | 豆とパスタのトマトシチュー | | ぶたにく ベーコン いんげんまめ | あぶら じゃがいも バター こむぎ マカロニ | にんにく にんじん たまねぎ ホールトマト グリンピース | 25.3 g |
| | | もやしのサラダ | | | ごまあぶら さとう | もやし にんじん きゅうり ホールコーン | |
| 12 | 火 | さつま芋ごはん | ○ | | こめ むぎ さつまいも しろいりごま | | 631 kcal |
| | | 干草卵焼き | | とりひきにく たまご | あぶら さとう | にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ | 26.8 g |
| | | 豆入り豚汁 | | ぶたにく だいず とうふ | あぶら こんにやく さといも | ごほう にんじん だいこん ねぎ | |
| 13 | 水 | 豚キムチ丼 | ○ | ぶたにく | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま | たまねぎ もやし にら はくさいキムチ | 624 kcal |
| | | 中華風きゅうり | | | ごまあぶら | きゅうり | 27.3 g |
| | | ワンタンスープ | | ぶたひきにく | ワンタンのかわ ごまあぶら | しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな | |
| 14 | 木 | 肉野菜うどん | ○ | ぶたにく あぶらあげ | れいとううどん | ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん だいこん こまつな | 632 kcal |
| | | たこペったん | | だいず たこ たまご ぎゅうにゅう かつおぶし | こむぎ あぶら | にんじん ホールコーン ねぎ キャベツ | 25.7 g |
| | | | | | | | |
| 15 | 金 | カレーライス | ○ | ぶたにく | こめ むぎ あぶら バター こむぎ じゃがいも | にんにく しょうが にんじん たまねぎ | 724 kcal |
| | | ひじきと青大豆のサラダ | | ひじき あおだいず だいず | あぶら さとう | にんじん キャベツ きゅうり | 23.0 g |
| | | つぶつぶりんごゼリー | | こなかてん | さとう りんごジュース | りんごかん | |
| 18 | 月 | ごまごはん | ○ | | こめ むぎ しろいりごま | | 655 kcal |
| | | 豚肉と大根のべっこう煮 | | ぶたにく だいこん | こんにやく さといも さとう | にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん こまつな | 23.8 g |
| | | 柿とかぶの和え物 | | | | かき きゅうり かぶ | |
| 19 | 火 | ◆読書月間メニュー◆ 「14ひきのかぼちゃ」 | | 14ひきのねずみの家族がまいたかぼちゃのたねを大事に育て、収穫の喜びを味わうお話です。 絵本の中に登場するかぼちゃ料理の中から「かぼちゃコロッケ」を取り入れました。 | | | 702 kcal |
| | | かぼちゃコロッケバーガー | ○ | ぶたひきにく たまご | ショートニングパン あぶら バター ポテトパウダー こむぎ パンこ | にんじん たまねぎ かぼちゃ | 28.2 g |
| | | コールスローサラダ | | | あぶら さとう | キャベツ にんじん ホールコーン | |
| | | ひよこ豆入りトマトスープ | | ベーコン ひよこまめ | あぶら | たまねぎ にんじん しょうが はくさい ホールトマト | |
| 20 | 水 | えびピラフ | ○ | むきえび とりにく | こめ むぎ バター あぶら | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム | 642 kcal |
| | | れんこんチップスサラダ | | | あぶら さとう | キャベツ にんじん きゅうり れんこん | 25.3 g |
| | | フルーツポンチ | | | さとう サイダー | おうとうかん みかんかん りんごかん | |
| 21 | 木 | チンジャオロース焼きそば | ○ | ぶたにく | むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら | にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン | 628 kcal |
| | | のり塩ビーンズ | | だいず あおのり | あぶら でんぶん | | 26.5 g |
| | | わかめスープ | | なまわかめ | しろいりごま ごまあぶら | しょうが にんじん たまねぎ | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------|---------|--------------------|-------------------------|------------------------------|------|--------------|-----------|-----------|----------|--------|-----------|-------|
| 22 | 金 | きのこごはん | ○ | あぶらあげ とりにく | こめ むぎ | しめじ えのきたけ | 596 | kcal | | | | | | |
| | | さけ | | エッグケアマヨネーズ (卵不使用) | 28.8 | g | | | | | | | | |
| | | さつま汁 | | あぶらあげ ぶたにく | あぶら さつまいも | にんじん ごぼう だいこん ねぎ | | | | | | | | |
| 25 | 月 | しょうゆラーメン | ○ | ぶたにく | れいとうラーメン ねぎあぶら | しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし たら | 641 | kcal | | | | | | |
| | | ジャンボしゅうまい | | ぶたひきにく | しゅうまいのかわ さとう こまあぶら でんぷん | キャベツ たまねぎ しょうが ほししいたけ グリンピース | 26.5 | g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 火 | ハヤシライス | ○ | ぶたにく | こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ | 679 | kcal | | | | | | |
| | | パリパリサラダ | | | ワントンのかわ あぶら さとう | にんじん きゅうり キャベツ | 24.8 | g | | | | | | |
| | | くだもの(みかん) | | | | みかん | | | | | | | | |
| 27 | 水 | こぎつねごはん | ○ | あぶらあげ | こめ むぎ さとう しろいりこま | | 639 | kcal | | | | | | |
| | | 鯖の文化干し焼き | | さばのぶんかほし | | | 24.6 | g | | | | | | |
| | | のっぺい汁 | | ぶたにく とうふ | こんにゃく さといも | にんじん だいこん はくさい ねぎ | | | | | | | | |
| 28 | 木 | 親子丼 | ○ | とりにく なると たまご | こめ むぎ さとう でんぷん | にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ | 606 | kcal | | | | | | |
| | | 昆布サラダ | | しおこんぶ | | にんじん もやし キャベツ | 24.9 | g | | | | | | |
| | | すまし汁 | | とうふ カットわかめ | | ねぎ | | | | | | | | |
| 29 | 金 | メロンパン | ○ | たまご きゅうにゅう | まるパン バター さとう こむぎこ | | 709 | kcal | | | | | | |
| | | かぼちゃのシチュー | | ぶたにく きゅうにゅう なまクリーム | あぶら バター こむぎこ | にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム | 25.2 | g | | | | | | |
| | | ひよこ豆入りサラダ | | ポークハム ひよこめ | | キャベツ もやし きゅうり ホールコーン | | | | | | | | |
| 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 | 食塩相当量 g | カルシウム mg | 鉄 mg | レチノール当量 mgRE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | マグネシウム mg | 亜鉛 mg |
| | | 650 | 26.1 | 22.2 | 2.8 | 350 | 2.9 | 276 | 0.42 | 0.53 | 32 | 5.7 | 91 | 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。

配慮する栄養素

10月の給食だより

©少年写真新聞社2021

大田区では、5月・10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」としています。
健全な成長のためには、基本的な生活習慣の確立とバランスの取れた食事が大切です。

規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？
朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。
すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまう。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。
毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



生活リズムをととのえるには

朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

©少年写真新聞社2020

生活リズムをととのえるには

朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

©少年写真新聞社2020

今月の献立から

鮭のもみじ焼き

材料 4人分

- 生鮭 (50g) 4切れ
- 塩 1g
- こしょう 少々
- 白ワイン 3.2g
- にんじん (おろす) 35g
- マヨネーズ 33g
- 紙血 (小判型) 4枚

作り方

- ① 鮭に塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。
- ② にんじんは、すりおろしてマヨネーズと混ぜておく。
- ③ 紙血に鮭をのせ、②のマヨネーズを上に乗せてオーブンで焼く。

紅葉したもみじの葉のようにきれいな彩りです。鮭の他にも、白身魚と相性が良いです。



洗った手はきれいなハンカチで拭こう！



©少年写真新聞社2020