



# 10月分給食献立表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
3	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 磯和え 芋団子汁	607	26.6
4	火	ショートニングパン かぼちゃコロック 牛乳 ポイルキャバツ ひよこ豆入りトマトスープ	774	27.2
5	水	玄米ごはん 牛乳 魚の酢豚風 たら卵スープ	658	27.1
6	木	ジャージャー麺 牛乳 かき卵スープ 豆乳プリン	722	32.5
7	金	ジャンバラヤ 牛乳 マーレードチキン 白菜とベーコンのスープ	599	28.1
10	月	スポーツの日		
11	火	和風きのこスパゲッティ 牛乳 ごぼうチップスサラダ スイートポテト	621	23.2
12	水	五目チャーハン 牛乳 にらとキムチのチヂミ 春雨スープ	626	24.4
13	木	もちきびごはん 牛乳 心くさ卵焼き 豆入り豚汁	646	29.9
14	金	さんまちらし寿司 牛乳 大根のピリ辛漬 沢煮椀	598	26.5
17	月	カレーライス 牛乳 ひじきと青大豆のサラダ つぶつぶりんごゼリー	724	24.8
18	火	◆愛媛県真鯛応援メニュー◆ さつま芋ごはん 牛乳 鯛の野菜あんかけ 味噌汁	660	25.8
19	水	肉野菜うどん 牛乳 たこパッタン	629	25.5
20	木	かやくごはん 牛乳 肉じゃが煮 辛子和え	617	22.1
21	金	ミルクパン 牛乳 なすとポテトのミートグラタン 野菜スープ	672	27.3
24	月	醤油ラーメン 牛乳 ジャンポしゅうまい	645	32.1
25	火	きのこご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き さつま汁	596	28.9
26	水	親子丼 牛乳 昆布サラダ すまし汁	640	25.4
27	木	ごまトースト 牛乳 豆とパスタ入りトマトシチュー もやしのサラダ	679	25.1
28	金	ハヤシライス 牛乳 パリパリサラダ	671	22.1
31	月	えびピラフ 牛乳 ミネストローネスープ かぼちゃのケーキ	624	24.7
9月の栄養量平均			650	26.5

木の葉が色付き、秋らしさが感じられるようになりしました。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋。運動や勉強に取り組むのに格好の季節です。この季節はおいしい食べ物がたくさん出回ります。ぜひご家庭でも秋の味覚をお楽しみください。

## ＝早寝・早起き・朝ごはん月間＝

10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がり、元気に活動できるようになります。毎日、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



©少年写真新聞社2021

## ◆今月の献立紹介◆

### 9月18日(火)愛媛県真鯛応援メニュー

新型コロナウイルスの影響により、食肉や水産業界では在庫量の増加など、深刻な状態が続いています。昨年に続き、愛媛県産の真鯛が無償で提供されることになりました。味わっていただきましょう。



今月の献立の中から

### 鮭のもみじ焼き

材料 分量(5人分)



- 生鮭(50g) ……5切
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- 白ワイン ……小さじ1
- にんじん(みじん切り) ……45g
- マヨネーズ ……大さじ3
- 紙皿 ……5枚

### <作り方>

- ① 生鮭に塩、こしょう、白ワインをふって下味をつける。
- ② みじん切りにしたにんじんとマヨネーズをよく混ぜる。
- ③ 鮭の上に②をまんべんなくかけてから、オーブンで焼く。

(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。