



10月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
2月	月	■おはなし給食「めぐろのさんま」 もちきびごはん 牛乳 さんまの筒煮 ごま和え 芽かぶと卵のスープ	659	28.6
3日	火	ごまトースト 牛乳 鶏ごぼうのクリーム煮 まめ菜サラダ	718	28.3
4日	水	玄米ごはん 牛乳 豆腐団子の酢豚風 三色ナムル	621	25.4
5日	木	ジャージャー麺 牛乳 かき卵スープ パナナ春巻き	607	24.1
6日	金	ジャンバラヤ 牛乳 スペイン風オムレツ 白菜とベーコンのスープ	689	28.9
9日	月	スポーツの日		
10日	火	■おはなし給食 「パンダのポンポン夜空のスターチャウダー」 味噌ラーメン 牛乳 卵入り揚げ餃子 みかん	665	28.0
11日	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	603	26.1
12日	木	大根ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 豆入り豚汁	619	28.9
13日	金	いわしの蒲焼き 牛乳 磯和え 芋団子汁	595	24.0
16日	月	うぐいすきな粉揚げパン 牛乳 肉団子と春雨スープ コーンサラダ	700	25.6
17日	火	ドライカレー 牛乳 わかめサラダ つぶつぶみかんゼリー	674	25.2
18日	水	さつま芋ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 味噌汁	637	24.0
19日	木	◆食育の日：長野県の郷土料理 キムタクごはん 牛乳 凍み豆腐の揚げ煮 きのこたっぷりそぼろ汁	599	22.9
20日	金	きつねうどん 牛乳 レバーとポテトの甘辛煮 ヨーグルト	642	23.7
23日	月	ペペロンチーノ 牛乳 野菜スープ バイクドチーズタルト	617	23.2
24日	火	親子丼 牛乳 昆布サラダ つみれ汁	670	30.8
25日	水	ハヤシライス 牛乳 パリパリサラダ りんご	661	23.9
26日	木	■おはなし給食「こまったさんのコロッケ」 ショートニングパン 牛乳 ポテトコロッケ ポイルキャベツ ひよこ豆入りトマトスープ	717	26.6
27日	金	きのこごはん 牛乳 鮭のみみじ焼き 糸寒天サラダ さつま汁	653	30.1
30日	月	麻婆豆腐丼 牛乳 干草和え チンゲン菜のスープ	668	27.2
31日	火	カレーピラフ 牛乳 ミネストローネスープ ハロウィンケーキ	637	21.2
10月の栄養量平均			650	26.0

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

5月・10月は大田区の「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。生活リズムも見直してみましよう。

読書月間

～おはなし給食～ 物語の世界を味わう

今月は読書月間です。物語の中に登場する食材や料理を、給食に取り入れています。読書の秋、食欲の秋に、食材や料理が登場している物語を探してみたいかがでしょう。

10月2日(月)「落語絵本めぐろのさんま」作：川端誠

はじめて目黒でさんまを食べたお殿様、そのおいしさに感動して、また食べたいと願うのですが、さんまはお殿様が食べるような高級魚ではないと思っている人々とのかけあいが面白い作品です。
*「さんまの筒煮」を取り入れました。

10月10日(火)

「パンダのポンポン夜空のスターチャウダー」作：野中柊

パンダのポンポンはコックさん、街中の動物たちが料理を楽しみにしています。第二話の「ぱりっかりっドラゴン・ギョウザ」ではみんなで協力しておいしい餃子を作ります。
*「卵入り揚げ餃子」を取り入れました。

10月26日(木)「こまったさんのコロッケ」作：寺村輝夫

ひよんなことからサッカー場へ行ったこまったさん。飛んでくるポテトや卵のボールをもとめせず、コロッケを作ります。物語の中でお料理やレシピがたくさん登場する人気の本です。
*「ポテトコロッケ」を取り入れました。

◆今月の献立紹介◆

10月19日(木)長野県の郷土料理

「キムタクごはん」…キムチとたくあんが入った混ぜごはん、長野県塩尻市の小中学校で人気の給食メニューです。

「凍み豆腐」…豆腐を凍らせて乾燥させて作る「凍み豆腐(高野豆腐)」は、冬の寒さが厳しい長野県の伝統食です。

今月の献立の中から

レバーとポテトの甘辛煮

材料	分量(5人分)	<作り方>
鶏レバー(一口大)………	200g	① 鶏レバーは、おろししょうがとしょうが(おろす) …… 少々 しょうゆ …… 5g 揚げ油 …… 適量 きってから油で揚げる。 ※油ハネに注意
じゃが芋(厚いちょう)……	200g	
揚げ油 ……	適量	
ねぎ(小口切り) ……	25g	
ピーマン(短冊) ……	50g	② じゃが芋を油で揚げる。 ③ フライパンにAの調味料を入れ、煮立ったらねぎ、ピーマンを加える。 ④ 揚げた鶏レバーとじゃが芋をからめて完成。
A 砂糖 ……	11.5g	
しょうゆ ……	14g	
みりん ……	6.5g	

(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。