



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
1	水	ごもく 五目チャーハン 牛乳 ヤンニョムチキン じゃこ入り茹で野菜	626	29.1
2	木	ごまトースト 牛乳 秋野菜のシチュー ツナサラダ	738	25.9
3	金	なまご 麦ごはん 牛乳 和風れんこんハンバーグ ごま和え 味噌汁	582	27.8
6	月	◆十五夜献立◆ 秋の味覚かき揚げ丼 牛乳 魚の香味焼き お月見白玉汁	632	26.3
7	火	ピザトースト 牛乳 きなこ豆 かぼちゃのポタージュ	599	25.3
8	水	しせんどうろん 四川豆腐丼 牛乳 はくさい とりにく 白菜と鶏肉のスープ くだもの(りんご)	547	23.0
9	木	ゆかりごはん 牛乳 きりしだいこん たまごや まめい とんじる 切干大根の卵焼き 豆入り豚汁	630	29.7
10	金	◆目の愛護デー献立◆ 和風焼きそば 牛乳 みそかんぱら(福島) ブルーベリー蒸しパン	559	22.4
13	月	スポーツの白		
14	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 あつや たまご あまやさい にもの 厚焼き玉子 秋野菜の煮物	596	24.6
15	水	ドライカレー 牛乳 ワカメサラダ つぶつぶみかんゼリー	616	20.4
16	木	しょうゆ 醤油ラーメン 牛乳 ひじき入り揚げ餃子 くだもの(柿)	572	24.9
17	金	◆カムカム給食◆ カムカムビビンバ 牛乳 ししゃものオランダ揚げ 芋団子汁	580	22.5
20	月	にしよう 二色サンド 牛乳 かぼちゃのシチュー ツナサラダ	633	24.8
21	火	わふう 和風ドライカレー 牛乳 どさんこ汁 小松菜きなこもち	616	24.7
22	水	にこ みそ煮込みうどん 牛乳 じゃが丸揚げ ヨーグルト	544	21.0
23	木	だいこん 大根ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き 豆乳入りさつまいも汁	585	26.1
24	金	◆東邦大学共同開発献立「偏食改善」◆ なまご 麦ごはん 牛乳 きのこメンチカツ おかか和え 味噌汁	589	24.4
27	月	げんまい 玄米ごまごはん 牛乳 魚の酢豚風 パンサンスウ	551	21.2
28	火	カルポナーラ風スパゲッティ 牛乳 れんこんチップスサラダ	664	25.0
29	水	こぎつねごはん 牛乳 こうやどうふ たまごや な 高野豆腐の卵焼き まめ菜サラダ	567	26.0
30	木	アップルシナモントースト 牛乳 チキンケバブ風 豆入りクラムチャウダー	615	21.7
31	金	◆ハロウィン献立◆ ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ パンプキンカップケーキ	744	23.0
10月の栄養量平均			608	24.5

おたより

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ょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



今月の献立紹介



10月6日(月)十五夜献立

十五夜は中秋の名月とも呼ばれ、きれいな月を鑑賞しながら、その年の収穫を感謝する行事です。「お月見白玉汁」には、かぼちゃを練りこんだ白玉団子を入れています。

10月10日(金)目の愛護デー献立

目の健康に役立つ栄養を取り入れた献立です。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAやβカロテン。ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、目の筋肉の緊張をほぐす効果もあるそうです。「みそかんぱら」は福島県の郷土料理です。じゃが芋のことを福島県の方で「かんぱら」と呼びます。

10月17日(金)「カムカム給食」

よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。「カムカムビビンバ」には切干大根、たけのこ、つきこんにやくを加えて、自然と噛む回数が増えるようにしています。

***カムカム食材は・・・切干大根、たけのこ、こんにやく、ししゃも、芋団子**

10月24日(金)東邦大学共同開発献立「偏食改善」

大田区と東邦大学では令和6年度に、1減塩 2偏食改善をテーマに給食献立の共同開発を行いました。今回は「偏食改善」献立を紹介いたします。食物繊維を多く含む子どもたちの苦手な食材「きのこ類」をおいしく食べてもらおうと考案された「きのこメンチカツ」です。しめじとえのきたけを細かく刻んで、加えています。

10月31日(金)ハロウィン献立

ハロウィンは、秋の収穫に感謝してお祝いする海外のお祭りです。かぼちゃをくりぬいて作るランタンを飾ります。「パンプキンカップケーキ」を取り入れました。



今月の献立の中から

お月見白玉汁

<材料 分量(5人分)>
水……………600ml
昆布……………1.2g
削り節……………12g
酒……………8g
うすくちしょうゆ… 6g
塩……………4g
白玉粉……………40g
水……………40g
かぼちゃ(皮なし)…20g
えのきたけ(2.5cm)40g
ねぎ(小口切り)…40g
小松菜(1.5cm)…40g

<作り方>
① だしをとる。
② かぼちゃは皮をとり、蒸してマッシュする。
③ 白玉粉、かぼちゃ、水を加え、よく混ぜる。耳たぶくらいの硬さにする。※水は加減
④ ③を小さく丸める。
⑤ だし汁に、白玉団子を加え煮る。
⑥ 浮いてきたら、野菜を加え、調味し仕上げる。

すまし汁に浮かんだお月様。
季節の行事食を
楽しみましょう。



(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。