

4月給食献立表

★今月の栄養価★
 エネルギー 609kcal
 たんぱく質 24.8g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
8	火	豚キムチ丼 牛乳 韓国風サラダ カルピスゼリー	新年度の給食が始まります。しっかり食べてよいスタートをきりましょう。	<p>新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。学校給食は、心身の成長と健康を増進すること、そして食に関する正しい理解を養う場として食育の推進を図ることを目的としています。児童の健やかな成長を願って、安心して安全なおいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくおしいたします。</p> <p>千鳥小の給食 手作りが基本です。</p> <p>削り節や昆布、鶏がらからだしをと、カレーやシチューのルーも小麦粉と油から作ります。コロッケや春巻き、デザートも給食室での手作りです。そのため、個々に応じたアレルギー食材の除去も可能です。</p> <p>行事や季節を意識しています。</p> <p>日本に昔から伝わる伝統食や旬の食材を取り入れています。季節ごとの行事食や、暦の語呂に合わせて、「〇〇の日」などにはお楽しみの給食も提供しています。</p> <p>全国の郷土料理、世界の料理も紹介します。</p> <p>ユネスコ文化遺産にも選ばれ、海外からの注目も高まる和食です。和食のよさを再認識し、世界の料理も提供します。</p> <p>今月の献立から 毎月の献立の中からレシピを紹介します。</p> <p>《ビーンズポテト》</p> <p>＜材料 4人分＞ 大豆水煮 ……150g じゃがいも ……大2個 片栗粉 ……適宜 揚げ油 ……適宜 塩 ……小さじ1/4 こしょう・パプリカパウダー・ガーリックパウダー ……適宜</p> <p>＜作り方＞ ① じゃがいもは皮をむき、2cm角に切り水にさらす。 ② ①の水気をペーパーなどで取り、片栗粉をまぶし180℃程度の油で揚げる。 ③ 大豆水煮も同様に油で揚げる。 ④ 熱いうちに調味料と混ぜ合わせる。</p> <p>どうぞよろしくおしいたします!</p> <p>給食調理業務は 山六給食株式会社の皆さん (社員4名・パート従業員3名)が 献立作成は栄養士 河本明子が担当いたします。</p>
9	水	焼きそば 牛乳 ビーンズポテト 果物(いちご)	今日から1年生の給食が始まります。これからいろいろな給食が登場します。楽しみにしててください。	
10	木	コーンピラフ 牛乳 ホキのパン粉焼き チキンスープ	給食の味付きご飯は炊いたご飯と炒めた具を混ぜ合わせて完成させます。和洋中同じ方法で作ります。	
11	金	黒砂糖パン 牛乳 野菜スープ 米粉の豆乳マカロニグラタン	ほんのり甘い黒砂糖パン。シンプルな野菜スープにもよく合います。	
14	月	チャーハン 牛乳 揚げワンタン わかめと卵のスープ	パリパリに揚げたワンタンに甘酢あんがよく合います。全部で1000個以上のワンタンを作ります。	
15	火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 白菜とじゃこのサラダ すまし汁	栄養満点の高野豆腐を刻み、甘辛い味付けに煮てご飯にかける丼にします。	
16	水	はちみつバタートースト 牛乳 ミネストローネ ツナサラダ	貝だくさんのミネストローネはトマトの酸味を飛ばすようにじっくり煮込んで作ります。	
17	木	たけのこご飯 牛乳 鯖の文化干し 豚汁	旬のたけのこを使ったご飯と焼き魚の組み合わせです。魚の皮まできれいに食べる児童が多くなります。	
18	金	スパゲティーナポリタン 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 果物(清見)	ケチャップを多めに使用した少し甘めのナポリタンです。炒めずにソースと麺を混ぜる方法で作ります。	
21	月	カレーライス 牛乳 福神漬 パリパリポテトサラダ ぶどうゼリー	千鳥小のカレーは甘くて辛い仕上げです。1年生も気に入ってもらえたら嬉しいです。	
22	火	鶏ごぼうご飯 牛乳 いかのかりんと揚げ 中華スープ	「いかのかりんと揚げ」は、見た目がお菓子のかりんとに似ていることから名が付いた料理です。	
23	水	チキンライス 牛乳 ポテトオムレツ マカロニスープ	蒸したじゃがいもがゴロゴロ入った卵焼き。学年に応じて大きさを変えてカットして提供します。	
24	木	じゃこチーズトースト 牛乳 米粉のポークシチュー 果物(河内晩柑)	米粉でとろみをつけたシチューです。油と小麦粉で作る「ルー」より軽い仕上がりになります。	
25	金	ご飯 牛乳 鮭のごま味噌フライ 昆布サラダ けんちん汁	建長寺で出されていたことが由来と言われるけんちん汁。だしのうまみを感じられる汁物です。	
28	月	ご飯 牛乳 四川豆腐 いかとわかめの和え物	給食では、白いご飯が週一回程度登場します。おかずと組み合わせでバランスよく食べましょう。	
30	水	五目うどん 牛乳 米粉のココアクッキー 揚げじゃがいものそぼろ煮	給食はお菓子も手作り。米粉と豆乳バターを使って一つ一つ丸めたクッキーです。	

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。

※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。

栄養士 河本明子