



4月学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8日 (月)	^{しぎよう} ^{しき} ^{にゆうがしき} 始業式・入学式					
9日 (火)	わかめごはん ちくわのいそべあげ 肉じゃが	○	たきこみわかめ ちくわ 青のり 豚肉 削り節	こめ 小麦 小麦粉 油	にんじん たまねぎ さやいんげん	639 kcal 22.2 g
10日 (水)	カレーライス パリパリサラダ	○	豚肉 鳥がら	こめ 小麦 油 じゃがいも 小麦粉 あぶら 砂糖 ワンタンの皮	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん にんじん きゅうり キャベツ	633 kcal 18.7 g
11日 (木)	こぎつねごはん あげぎょうざ からし 辛子あえ	○	とりにく 鶏肉 油あげ 豚肉	こめ 小麦 砂糖 ごま油 ごま油 ぎょうざの皮 油	にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ にら にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ 小松菜	613 kcal 23.0 g
12日 (金)	ミートソースパグッティ マセドアンサラダ ぶどうゼリー	○	ぶたにく 豚肉 ベーコン ハム こなかんてん 粉寒天	スパグッティ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく パセリ しょうが にんじん きゅうり コーン たまねぎ ぶどうジュース	635 kcal 23.0 g
15日 (月)	チャーハン キャベツと鶏団子のスープ くだもの	○	ぶたにく 豚肉 とりにく 鳥がら 鶏肉	こめ 小麦 油 ごま油 砂糖 なま 生パン粉	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ 小松菜 しょうが セロリー にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 清美オレンジ	719 kcal 33.6 g
16日 (火)	はいが 胚芽ごはん さかな ころみ や 魚の香味焼き わふう 和風サラダ しゅんきり 旬菜汁	○	まぐろ 削り節 昆布 油あげ なた	こめ はいがまい 胚芽米 ごま油 あぶら さんおんとう 油 三温糖	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんじん だいこん かぼちゃ えのきたけ 小松菜 ねぎ	535 kcal 24.3 g
17日 (水)	ぶたにく 小まつな ちゅうかどん 豚肉と小松菜の中華丼 もやしとハムサラダ	○	ぶたにく 豚肉 鳥がら ハム	こめ 小麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 あぶら 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 小松菜 もやし にんじん きゅうり	531 kcal 20.6 g
18日 (木)	ミルクパン じゃがいものミートグラタン やさい 野菜スープ	○	ぶたにく 豚肉 鳥がら 牛乳 チーズ 大豆 とりにく 鳥がら	ミルクパン あぶら 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ トマト しょうが たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	699 kcal 30.6 g
19日 (金)	たけのこごはん ちくきや 干草焼き こじる 呉汁	○	けず 削り節 油あげ きざみのり とりにく 鶏肉 鶏卵 けず 削り節 大豆	こめ 油 砂糖 あぶら こんやく じゃがいも	にんじん たけのこ さやえんどう ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ 糸みつば にんじん だいこん 小松菜	608 kcal 30.9 g
22日 (月)	ペアサンド クリームシチュー フレンチサラダ	○	とりにく 鶏肉 鳥がら 牛乳 生クリーム とりにく 鳥がら	ぱん 食パン 黒糖パン パター あぶら じゃがいも パター 小麦粉 油 砂糖	いちごジャム しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり	614 kcal 20.7 g
23日 (火)	やきそば いかのかりんとうあげ フルーツポンチ	○	ぶたにく 豚肉 いか 青のり いか	あぶら 小麦 ちゅうか 油 蒸し中華めん こむぎこ 小麦粉 でん粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら しょうが おうとう 黄桃 みかん パイン	561 kcal 27.3 g

※都合により、献立は変更する場合があります



4月学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
24日 (水)	豆腐とひき肉のあんかけ丼	○	豚肉 大豆 鳥がら 豆腐	米 麦 油 砂糖 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ	636 kcal 28.5 g
	大根サラダ		ごま 油 さとう 砂糖 小麦粉	だいこん にんじん きゅうり		
	かきたま汁		けず 削り節 とうふ 鶏卵	でん粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 万能ねぎ	
25日 (木)	つくね丼	○	鶏肉 大豆 きざみのり	菜 麦 卵 小麦粉 砂糖 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん	576 kcal 24.6 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし	
	さつまい汁		けず 削り節	こんにやく さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
26日 (金)	ピビンバ	○	豚肉	米 麦 油 砂糖 小麦粉	しょうが ぜんまい たけのこ にんじん 小松菜 もやし	511 kcal 19.0 g
	ワンタンスープ		鳥がら	ワンタンの皮	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ	
	くだもの				りんご	
29日 (月)	昭和の日					
30日 (火)	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉 大豆 高野豆腐 削り節	米 麦 油 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	565 kcal 26.0 g
	おひたし		削り節 かつお節		小松菜 にんじん もやし	
	春野菜のみそ汁		削り節 油あげ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ しめじ さやいんげん	

※都合により、献立は変更する場合があります

おいしい
まなべる
学校給食

給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にするための教材としての役割もあります。「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養素を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの家庭で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、補うなどの工夫がされています。

食べているのはどの部分？

たまねぎ

葉を食べる野菜です。たまねぎは根の上に短い葉があり、その上から鱗葉(鱗片葉)が重なり球形(鱗茎)になっています。

じゃがいも

茎を食べる野菜です。地下にある茎(地下茎)の一部が養分を蓄えて、大きく育った部分(塊茎)を食べます。

朝ごはんを食べるといいことがあるよ！

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

大丈夫だよ～

不安な気持ちをうまく配れるか

少なめに同じ量を盛りつけてみて

さつた先生が調整するよ

できた！

今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いたします。

栄養士 田原 恵

給食当番の健康チェック&衛生チェック

感染予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

<input type="checkbox"/> 下痢はしていない。	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、嘔吐はしていない。	<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている。	<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った。