



4月分給食献立表



目標 楽しい給食にしよう

大田区立久原小学校

実施曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
		エネルギー	たんぱく質	
7水	【進級お祝い献立】 わかめごはん のむヨーグルト 鶏のからあげ おひたし お祝いすまし汁	kcal 642	g 23.8	<p>ご入学、ご進級おめでとうございます</p> <p>新1年生を迎え、新学期がスタートしました。子供たちは新しい環境になり、期待と不安で胸がいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策をとりながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。</p> <p>～ 1年生の給食について ～</p> <p>1年生は、<u>12日(月)</u>から給食開始となります。</p> <p>～ 5月5日は端午の節句～</p> <p>別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。</p> <p>5日は学校がお休みなため、4月30日の給食で端午の節句献立を出す予定です。まっすぐにすくすく育つ「たけのこ」や勝男とかけた「かつお」を使った献立です。「かつおの揚げ煮」のレシピを紹介しますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p style="text-align: center;">かつおの揚げ煮</p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かつおの切り身 … 160g ・生姜 …………… 3g ・しょうゆ …………… 小さじ1 ・酒 …………… …… 小さじ1 ・片栗粉 …………… 適量 ・揚げ油 …………… 適量 ・水 …………… …… 大さじ3 ・砂糖 …………… …… 大さじ1 ・しょうゆ …………… 大さじ1/2 ・酒 …………… …… 小さじ1/2 <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①かつおは一口大に切る。 ②生姜はおろす。 ③②としょうゆ、酒を合わせて、①を1時間程度漬けておく。 ④③に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ⑤水～酒を加熱し、タレを作る。 ⑥④にタレをからめる。
8木	メープルシロップトースト 牛乳 肉ボールシチュー ツナサラダ	621	19.4	
9金	そばろごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 野菜の昆布和え 田舎汁	585	27.5	
12月	ソース焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	570	22.5	
13火	チキンカレーライス 牛乳 パリパリサラダ	645	18.3	
14水	豚丼 牛乳 みそ汁	676	22.4	
15木	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 ABCスープ	573	26.7	
16金	鮭と卵の混ぜごはん 牛乳 肉じゃが みかんゼリー	638	21.6	
19月	スパゲッティミートソース 牛乳 じゃがいものパリパリサラダ くだもの(いちご)	634	24.6	
20火	鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ めかたま汁	588	26.3	
21水	親子丼 牛乳 あおさ汁 くだもの(りんご)	582	23.8	
22木	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	616	22.4	
23金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 野菜の梅おかか和え 呉汁	679	26.5	
26月	ごまビスキュイパン 牛乳 ポトフ 野菜のカレー風味	627	24.2	
27火	ごはん 牛乳 つくねの照り焼き 野菜のゆかり和え かきたま汁	583	26.6	
28水	上海めん 牛乳 ビーンズポテト くだもの(清見オレンジ)	636	25.7	
30金	【端午の節句(5月5日)】 たけのこ寿司 牛乳 かつおの揚げ煮 すまし汁	587	29.8	

1日あたりの平均栄養価	配慮する栄養素												
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	617	24.2	21.8	2.4	315	2.2	227	0.36	0.50	30	4.2	90	2.7

(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。