

令和4年度



# 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

実施日	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	木	【進級お祝い献立】 赤飯 牛乳 鶏の照り焼き 野菜の昆布和え かきたま汁	kcal 608	g 26.7	<p><b>御入学・御進級おめでとうございます</b></p> <p>今年度も引き続き、感染症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、おいしい給食作りに努めています。1年間よろしくお願ひ致します。</p>	
8	金	麻婆豆腐丼 牛乳 ナムル くだもの（清見オレンジ）	600	25.0		
11	月	～1年生給食開始～ ソース焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	578	19.6	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>春に美味しい野菜</b></p> <p>旬の野菜は、栄養が豊富で、味も良いといわれています。キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春～」や「新～」と呼びます。給食にも、旬の食材を取り入れています。旬の食材（新ごぼう）を使った給食の中から「豚肉とごぼうのごはん」のレシピを紹介します。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。</p> </div>	
12	火	チキンカレーライス 牛乳 パリパリサラダ	634	18.0		
13	水	豚丼 牛乳 みそ汁	692	22.4		
14	木	セルフフィッシュサンド 牛乳 ABCスープ	572	25.4		
15	金	わかめごはん 牛乳 肉じゃが りんごゼリー	610	16.7		
18	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 ヨーグルト	664	26.2		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>今月の献立の中から</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉とごぼうのごはん</b></p> <p style="text-align: center;">【材料 分量（4人分）】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米 …………… 2合</li> <li>・醤油 …………… 小さじ1</li> <li>・塩 …………… ひとつまみ（1g）</li> <li>・油 …………… 適量</li> <li>・豚肉（小間） …… 60g</li> <li>・ごぼう …………… 1/4本（40g）</li> <li>・にんじん …………… 1/2本（40g）</li> <li>・酒 …………… 小さじ1</li> <li>・醤油 …………… 小さじ2</li> <li>・砂糖 …………… 大さじ1</li> <li>・塩 …………… ひとつまみ（1g）</li> <li>・刻み昆布 …………… 2g</li> </ul> <p style="text-align: center;">A</p> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 米に醤油と塩を入れて炊く。</li> <li>② 刻み昆布は戻しておく。</li> <li>③ ごぼうはささがき、にんじんはせん切りしておく。</li> <li>④ 油で豚肉、ごぼう、にんじんを炒めて、Aで調味し、②を加える。</li> <li>⑤ ごはんが炊き上がったら④を混ぜ合わせる。</li> </ol> </div>
19	火	親子丼 牛乳 あおさ汁 くだもの（いちご）	570	23.3		
20	水	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ みそ汁	586	22.9		
21	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	622	19.4		
22	金	ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ 野菜の梅おかか and えめかたま汁	586	25.4		
25	月	上海めん 牛乳 ビーンズポテト	607	24.3		
26	火	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ くだもの（りんご）	604	19.4		
27	水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜のゆかり和え かきたま汁	660	26.3		
28	木	ごまビスキュイパン 牛乳 ポトフ 野菜のカレー風味	600	23.4		

**1年生の給食について**

1年生は、11日（月）から給食開始となります。

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	612	22.8	21.5	2.2	308	1.8	222	0.35	0.49	28	4.0	89	2.8

(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。