

令和5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	金	【進級お祝い献立】 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 野菜の昆布和え みそ汁	kcal 668	g 25.8	<p>御入学・御進級おめでとうございます</p> <p>いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。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きます。1年間よろしくお願い致します。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>春に美味しい野菜</p> </div> <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（春キャベツ、新にんじん）を使った給食の中から「パリパリサラダ」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> <p style="text-align: center;">給食の人気メニュー パリパリサラダ</p> <p>材料 分量（4人分）</p> <p>キャベツ …… 180g（1/4個） にんじん …… 20g（1/4本） きゅうり …… 50g（1/2本） 油 …… 大さじ1 酢 …… 大さじ1 醤油 …… 大さじ1 砂糖 …… 小さじ1 塩 …… 少々（0.6g） 粉からし …… 少々（0.5g） ワンタンの皮 …… 25g（6枚） 揚げ油 …… 適量</p> <p><作り方> ① キャベツは細めの短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。 ② キャベツとにんじんは茹でて冷ましておく。（給食では、きゅうりも茹でています。） ③ Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。 ④ ワンタンの皮は短冊切り（半分に切って、さらに1cm幅に切る。）にして、油で揚げる。 ⑤ 食べる直前に野菜、③、④を和える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>1年生の給食について</p> <p>1年生は、<u>10日</u>（月）から給食開始となります。</p> </div>										
10	月	～1年生給食開始～ ソース焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	590	21.3											
11	火	カレーライス 牛乳 パリパリサラダ	618	18.4											
12	水	豚丼 牛乳 かきたま汁	654	23.5											
13	木	セルフフィッシュサンド 牛乳 コーンポタージュ	573	24.3											
14	金	わかめごはん 牛乳 肉じゃが りんごゼリー	591	17.5											
17	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	626	26.2											
18	火	子ぎつねごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 呉汁	636	29.0											
19	水	親子丼 牛乳 あおさ汁 くだもの（いちご）	569	24.9											
20	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	590	22.5											
21	金	ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ 野菜の梅おかかかえ めかたま汁	597	28.1											
24	月	麻婆豆腐丼 牛乳 ナムル くだもの（りんご）	585	24.9											
25	火	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ かきたま汁	594	25.9											
26	水	みそラーメン 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの（清見オレンジ）	587	23.3											
27	木	ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜のゆかり和え みそ汁	625	23.7											
28	金	黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼き 野菜ソテー ABCスープ	581	29.9											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 605	たんぱく質 g 24.3	脂質 g 22.9	ナトリウム (食塩相当量) g 2.3	カルシウム mg 313	鉄 mg 2.0	レチノール当量 μgRE 223	ビタミンB ₁ mg 0.39	ビタミンB ₂ mg 0.51	ビタミンC mg 24	食物繊維 g 5.8	マグネシウム mg 83	亜鉛 mg 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。