



4月分給食献立表

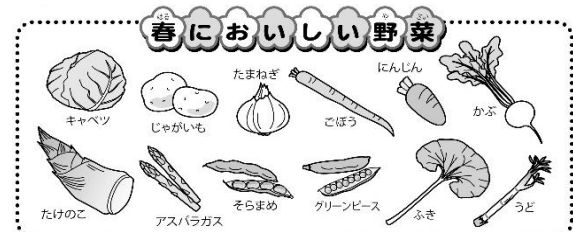


大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
9	火	お赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 野菜の昆布和え みそ汁	675	25.9	<p>春の暖かい日差しを受けて色とりどりの花が咲き誇る中、新学期がスタートしました。皆さん、御入学・御進級おめでとうございます。毎日感謝の気持ちを込めて給食をいただき、一年間笑顔で元気に過ごしていきましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 学校給食の7つの目標 </div> <ol style="list-style-type: none"> ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 給食レシピ紹介！！ </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一品を紹介します。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div> <p style="text-align: center;">〜パリパリツナサラダ〜</p> <p><材料>（作りやすい分量 4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ …180g ・きゅうり …50g 〔 ・油 …大さじ1 ・しょうゆ…大さじ1 ・塩…少々(0.6g) 〕 ・ワントンの皮…25g(6枚) ・にんじん…20g ・ツナ …35g ・酢…大さじ1 ・砂糖…小さじ1 ・粉からし…少々 ・揚げ油…適宜 <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ①キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、きゅうりは小口切りにする。 ②キャベツ、にんじんはゆでて冷ましておく。（給食では、きゅうりもゆでています） ③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ④ワントンの皮は短冊切りにし、油で揚げる。 ⑤食べる直前に、②、③、④、ツナを和える。
10	水	ソース焼きそば 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	542	22.5	
11	木	豚丼 牛乳 かきたま汁	651	23.7	
12	金	セルフフィッシュサンド 牛乳 リボンパスタのスープ	556	25.4	
15	月	親子丼 牛乳 あおさ汁 アップルゼリー	613	24.7	
16	火	チキンカレーライス 牛乳 パリパリツナサラダ	651	21.0	
17	水	わかめごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが	661	25.3	
18	木	ごまトースト 牛乳 米粉のホワイトシチュー 野菜カレー風味	608	23.5	
19	金	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ みそけんちん汁	602	25.3	
22	月	麻婆豆腐丼 牛乳 ナムル くだもの	571	25.0	
23	火	黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネーソース焼き コーンサラダ ABCスープ	565	28.4	
24	水	たけのこごはん 牛乳 切干大根の卵焼き 呉汁	550	23.4	
25	木	みそラーメン 牛乳 のり塩ビーンズポテ ト くだもの	588	23.5	
26	金	ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ 野菜のごま和え めかたま汁	593	27.4	
30	月	スパゲティミートソース 牛乳 フレンチサラダ オレンジゼリー	612	24.2	

<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしく願いいたします。



(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。