令和７年度

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 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
8	火	お赤飯　牛乳　鶏の唐揚げ おひたし　みそ汁	672	26.5
9	水	豚丼　牛乳　みそけんちん汁　［１年生 給食開始］	658	22.6
10	木	チキンカレーライス　牛乳 パリパリツナサラダ	620	21.2
11	金	セルフフィッシュサンド　牛乳 リボンパスタのスープ	557	25.3
14	月	親子丼　牛乳　あおさ汁　くだもの	575	24.5
15	火	黒砂糖パン　牛乳 ポテトのミートグラタン　ＡＢＣスープ	571	25.4
16	水	わかめごはん　牛乳　ししゃものごま焼き 肉じゃが	613	26.9
17	木	麻婆豆腐丼　牛乳　海藻サラダ くだもの	570	24.2
18	金	豚肉とごぼうのごはん　牛乳 いかのかりんと揚げ　むらくも汁	607	26.7
21	月	五目チャーハン　牛乳 鶏団子とキャベツのスープ フルーツのヨーグルト和え	567	23.1
22	火	ごまトースト　牛乳 米粉のホワイトシチュー 野菜のカレー風味	597	23.2
23	水	たけのこごはん　牛乳 揚げ魚のネギソースがけ　呉汁	575	25.2
24	木	スパゲティミートソース　牛乳 レモンマリネ　アップルゼリー	596	23.9
25	金	ごはん　牛乳　ゆかりふりかけ ひじき入り卵焼き　豚汁	570	24.0
28	月	あんかけ焼きそば　牛乳 のり塩ビーンズポテト	569	24.6
30	水	ごはん　牛乳　魚のごまみそ焼き 春雨の炒め物　めかたま汁	641	27.6

食育だより

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、一年間元気に過ごしていきましょう。

学校給食の７つの目標

学校給食は、将来にわたってみなさんが元気に成長していけるように、食べ物や栄養、食事のマナーなど様々なことを学ぶための時間です。単なる食事ではなく、教育活動のひとつとして、次の７つの目標を達成することを目指しています。

① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

② 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

③ 明るい社会性と協同の精神を養う。

④ 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

⑤ 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

⑥ 伝統的な食文化を理解する。

⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食レシピ紹介！！

～レモンマリネ～

＜材料＞（約４人分）

- キャベツ(短冊切り)…７５ｇ
- きゅうり(小口切り)…１５ｇ
- 油…大さじ１
- 塩…小さじ１／３弱
- レモン汁…小さじ１／２
- にんじん(せん切り)…３５ｇ
- もやし…１００ｇ
- 酢…小さじ１／２
- こしょう・粉辛子…各少々
- 砂糖…大さじ１／２

＜作り方＞

①野菜はゆでて水冷し、水気をしぼる。

②Ａの材料をよく混ぜ合わせ、①の野菜と和える。

（給食では加熱して提供しています）

＜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。よろしくお願いいたします。

（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。

4月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
8 火	おせきはん	○	ささげ	こめ, もちごめ, くろいりごま	
	とりのからあげ		とりにく	さとう, でんぷん, こむぎこ, あげあぶら	にんにく, しょうが
	おひたし		かつおぶし	さとう	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな
	みそしる		あぶらあげ, とうふ, あかみそ, しろみそ	じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, ねぎ, こまつな
9 水	ぶたどん	○	ぶたにく	こめ, むぎ, さとう, でんぷん	たまねぎ, こまつな
	みそけんちんじる		あぶらあげ, とうふ, しろみそ, あかみそ	あぶら, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ
10 木	チキンカレーライス	○	とりにく, シュレッドチーズ	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん
	パリパリツナサラダ		ツナかん	あぶら, ごまあぶら, さとう, あげあぶら, わんたんのかわ	もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーンかん, たまねぎ
11 金	セルフフィッシュサンド	○	ホキ	ミルクパン, こむぎこ, なまパンこ, ソフトパンこ, あげあぶら, さとう	キャベツ
	リボンパスタのスープ		とりにく	じゃがいも, マカロニ	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, パセリ
14 月	おやこどん	○	とりにく, あぶらあげ, たまご	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぷん	たまねぎ, 糸みつば
	あおさじる		とりにく, とうふ, あおさ		にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ
	くだもの				オレンジ
15 火	くろざとうパン	○		くろざとうパン	
	ポテトのミートグラタン		ぶたにく, だいず, シュレッドチーズ	じゃがいも, あぶら, さとう	にんにく, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, ホールトマトかん, パセリ
	エービーシースープ		とりにく	マカロニ	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな
16 水	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ, むぎ, しろいりごま	
	ししゃものごまやき		ししゃも	こむぎこ, しろいりごま	
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら, しらたき, さとう, じゃがいも, くるまふ	たまねぎ, にんじん, こまつな
17 木	マーボーどうふどん	○	ぶたにく, だいず, あかみそ, とうふ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ
	かいそうサラダ		かいそうミックス	さとう, ごまあぶら, しろいりごま	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーンかん
	くだもの				オレンジ
18 金	ぶたにくとごぼうのごはん	○	ぶたにく, きざみこんぶ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, しろいりごま	ごぼう, にんじん
	いかのかりんとあげ		いか	でんぷん, あげあぶら	しょうが
	むらくもじる		とりにく, とうふ, たまご, わかめ	じゃがいも, でんぷん	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, こまつな
21 月	ごもくチャーハン	○	ぶたにく	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら, しろいりごま	にんじん, ねぎ, ピーマン, ホールコーンかん
	とりだんごとキャベツのスープ		とりにく, わかめ	なまパンこ, でんぷん, はるさめ	しょうが, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, しょうが, ねぎ, キャベツ
	フルーツのヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	さとう	パインアップルかん, おうとうかん, みかんかん
22 火	ごまトースト	○		しょくパン, バター, あぶら, しろすりごま, しろねりごま, さとう	
	こめこのホワイトシチュー		とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, シュレッドチーズ	あぶら, じゃがいも, こめこ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, こまつな
	やさいのカレーふうみ			あぶら, さとう	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり
23 水	たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, しろいりごま	にんじん, たけのこみずに, さやいんげん
	あげざかなのネギソースがけ		ホキ	でんぷん, こむぎこ, あげあぶら, さとう, ごまあぶら	ねぎ
	ごじる		ぶたにく, だいず, とうにゅう, あかみそ, しろみそ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな
24 木	スパゲティミートソース	○	ぶたにく, だいず, シュレッドチーズ	スパゲッティ, あぶら, こむぎこ, さとう, バター	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ホールトマトかん, パセリ
	レモンマリネ			あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, レモンじる
	アップルゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース
25 金	ごはん	○		こめ	
	ゆかりふりかけ		あおのり	しろいりごま	ゆかり
	ひじきいりたまごやき		ぶたにく, ほしひじき, たまご	あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ
	とんじる		ぶたにく, あぶらあげ, とうふ, しろみそ, あかみそ	あぶら, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ
28 月	あんかけやきそば	○	ぶたにく, いか	むしちゅうかめん, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	にんじん, ほししいたけ, たけのこみずに, たまねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, チンゲンツァイ
	のりしおビーンズポテト		だいず, あおのり	あげあぶら, じゃがいも, でんぷん	
30 水	ごはん	○		こめ	
	さかなのごまみそやき		さば, しろみそ, あかみそ	さとう, ごまあぶら, しろすりごま	
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら, りょくとうはるさめ, ごまあぶら	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, えのきたけ, にら
	めかたまじる		とりにく, たまご, めかぶわかめ	じゃがいも, でんぷん	たまねぎ, にんじん, なましいたけ, ねぎ