



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	
7	火	赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ おひたし みそ汁	675	26.7	<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、一年間元気に過ごしていきましょう。</p> <p>学校給食の7つの目標</p> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>③ 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>⑤ 食生活が多くの人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>⑥ 伝統的な食文化を理解する。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">一年間よろしく お願いいたします。</p> <p>給食レシピ紹介！！</p> <p>～のりとひじきの佃煮～</p> <p><材料> (作りやすい分量)</p> <ul style="list-style-type: none"> 水…100～120g もみのり…18～20g 乾燥ひじき…大さじ1/2 (戻しておく) <p>④ {</p> <ul style="list-style-type: none"> 酒…小さじ2 砂糖…大さじ1 みりん…大さじ1/2 しょうゆ…大さじ1 水あめ…小さじ1 <p>></p> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> もみのりをちぎって、分量の水につけておく。 ①、ひじき、④の調味料を合わせて弱火でコトコト煮る。 <p><保護者の皆様へ></p> <p>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。</p>
8	水	カレーライス 牛乳 パリパリツナサラダ	635	22.2	
9	木	豚丼 牛乳 みそけんちん汁	621	23.8	
10	金	柏パン 牛乳 フライドフィッシュ ポイルキャベツ リボンパスタのスープ	559	25.4	
13	月	親子丼 牛乳 あおさ汁 ぶどうゼリー	598	25.0	
14	火	黒砂糖パン 牛乳 ポテトのミートグラタン ABCスープ	571	25.3	
15	水	ごはん 牛乳 魚のサクサク揚げ 野菜のゆかり和え みそ汁	635	26.1	
16	木	五目チャーハン 牛乳 キャベツと鶏団子のスープ フルーツのヨーグルト和え	554	22.8	
17	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	599	26.5	
20	月	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨スープ くだもの	593	24.3	
21	火	レモンシュガートースト 牛乳 米粉のホワイトシチュー 野菜のカレー風味	585	22.3	
22	水	たけのごはん 牛乳 揚げ魚のねぎソースがけ 呉汁	569	25.3	
23	木	スパゲティミートソース 牛乳 レモンマリネ くだもの	595	24.5	
24	金	ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 春雨の炒めもの めかたま汁	641	27.6	
27	月	あんかけ焼きそば 牛乳 のり塩ビーンズポテト	555	22.4	
28	火	こぎつね昆布ごはん 牛乳 切干大根の卵焼き みそ汁	545	23.6	
30	木	麦ごはん 牛乳 のりとひじきの佃煮 ししゃものごま焼き 肉じゃがが煮	618	27.4	

(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	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
7 火	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、とりにく、とりにく	さとう、でんぶん、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、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、ねぎ
8 水	カレーライス	○	ぶたにく、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
	バリバリツナサラダ		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、たまねぎ
9 木	ぶたどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	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 金	かしわパン	○		ミルクパン	
	フライドフィッシュ		ホキ	こむぎこ、なまパンこ、ソフトパンこ、あげあぶら、さとう	
	ポイルキャベツ				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
13 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、でんぶん	たまねぎ、いとみつば
	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
	ぶどうゼリー		こなかてん	さとう	ぶどうジュース
14 火	くるぎとうパン	○		くるぎとうパン	
	ポテトのミートグラタン		ぶたにく、だいた、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
15 水	ごはん	○		こめ	
	さかなのサクサクあげ		さば	でんぶん、あげあぶら、さとう、ソフトパンこ	しょうが
	やさいのゆかりあえ			しろいりごま	もやし、にんじん、きゅうり、ゆかり
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、こまつな
16 木	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
	キャベツとりだんごのスープ		とりにく、わかめ	なまパンこ、でんぶん、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	パイナップルかん、おうとうかん
17 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	でんぶん、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	じゃがいも、でんぶん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな
20 月	マーボーどうふどん	○	ぶたにく、だいた、あかみそ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、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
	はるさめスープ		とりにく、わかめ	はるさめ、しろすりごま、ごまあぶら	もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ
	くだもの				オレンジ
21 火	レモンシュガートースト	○		しよくパン、バター、あぶら、グラニューとう、さとう	レモンじる
	こめこのホワイトシチュー		とりにく、ひよこまめ、ツナかん、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、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
22 水	たけのごはん	○	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、たけのごみずに、さやいんげん
	あげざかなのねぎソースがけ		ホキ	でんぶん、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、だいた、とうにゅう、あかみそ、しろみそ		たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな
23 木	スパゲティミートソース	○	ぶたにく、だいた、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
	くだもの				オレンジ
24 金	ごはん	○		こめ	
	さかなのごまみそやき		さば、さば、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、りよくとうはるさめ、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
27 月	めかたまじる	○	とりにく、たまご、めかぶわかめ	じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、なましいたけ、ねぎ
	あんかけやきそば		ぶたにく、やきちくわ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんじん、ほししいたけ、たけのごみずに、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンツアイ
28 火	のりしおビーンズポテト	○	だいた、あおのり	あげあぶら、じゃがいも、でんぶん	
	こぎつねこんぶごはん		とりにく、きざみこんぶ、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
	きりぼしだいこんのたまごやき		とりにく、たまご	あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん
30 木	みそしる	○	とうふ、しろみそ、あかみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、こまつな
	むぎごはん			こめ、むぎ	
	のりとひじきのつくだに		もみのり、ほしひじき	さとう、みずあめ、しろいりごま	
	ししやものごまやき		ししやも	こむぎこ、しろいりごま	
にくじゃがに		ぶたにく、こうやどうふ	あぶら、しらたき、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな	